

山鹿市民歩こう運動

健康づくりは、食生活・運動・休養が3本柱といわれています。食べ過ぎ、飲み過ぎに注意し、心身ともに休養をとり、生活の中に自分に合った運動を取り入れましょう。運動することで、生活習慣病予防や運動機能維持などの効果が得られ、健康づくりに役立ちます。

「運動は苦手…」という人は、まずは歩くことから始めてみませんか。山鹿市では、市民の皆さんが生活の中で意識的に「歩く」ことを取り入れることを勧めています。忙しい毎日の中で、体を動かす機会をつくるのは大変です。「ちょっと運動+10（プラステン）」で、今より1日10分多く体を動かしてみましよう。



健康増進課 ☎(43)0050

まずはできることから！

ステップ 1 **気付く**

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか」「どこなのか」、自身の生活や環境を振り返ってみましよう。

ステップ 2 **始める**

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。今より+10分、体を動かすことから始めましよう。

ステップ 3 **達成する**

目標は、1日合計60分（65歳以上の方は40分）、体を元気に動かすことです。これらを通じて体力アップを目指ましよう。

ステップ 4 **つながる**

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有ましよう。一緒に体を動かすと、楽しさや喜びがいっそう増まします。

山鹿市民歩こう運動キャッチフレーズ

「歩くたび新たな発見！心もからだもリフレッシュ」「健康のはじめの一步は歩きから」