

山鹿市民歩こう運動

問い合わせ先…健康増進課 ☎ 43-0050

「ことしこそは何か始めよう！」と思っている人も多いのではないのでしょうか。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。何か一つでいいので、自分に合った目標を立ててみてはいかがでしょうか。継続できるように、まずは小さいことから無理をせず、ゆったりとはじめてみましょう。

今より「10分多く」体を動かすことで、健康寿命を延ばせることをご存じですか。

プラステン

+10のメリット

+10（今より10分多く、体を動かすこと）によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病を3.6%」「がん発症を3.2%」「ロコモ※・認知症の発生を8.8%」低下させることが可能といわれています。また、+10を1年間継続すると、体重を1～2kg減らす効果が期待できます。

※「ロコモティブシンドローム」の略称。運動器症候群。筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板などの運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態

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ょう。



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ょう。



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しましょう。



ステップ
4

つながる

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に体を動かすと、楽しさや喜びがますます増します。

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」