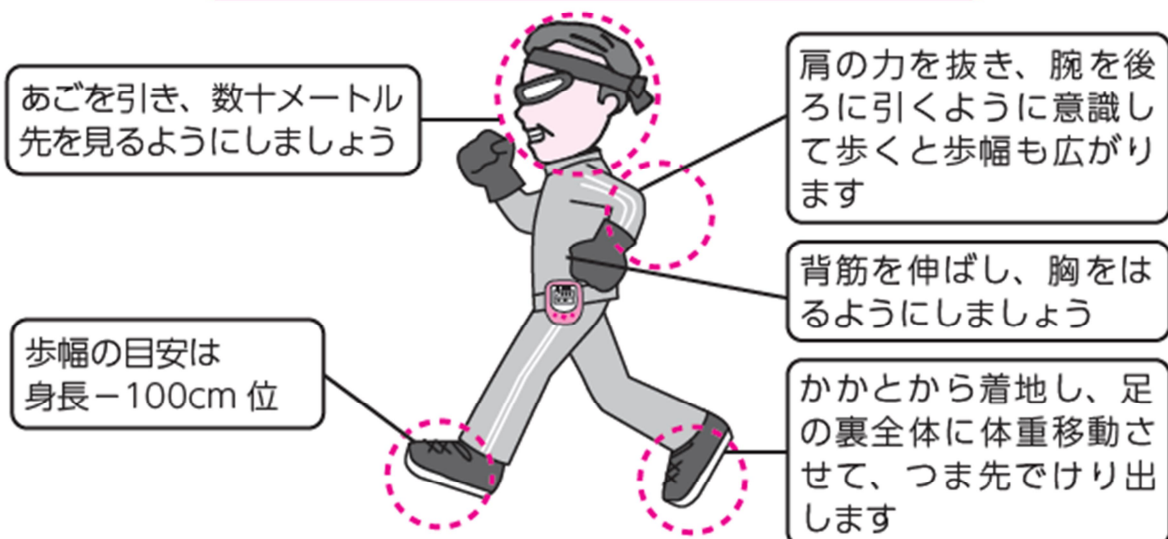


さあ、はじめようウォーキング！

歩くコツをつかんで効率アップ



普段より歩幅を広くしてみましょう

歩数計をつけてみよう！

自分の歩数を知り、目標歩数をめざしウォーキングを続けましょう。



1日の歩数の目安

あなたの1日の歩数はどの位ですか？
目安は、10分で1,000歩！
まずは今の日常生活より10分多くからだを動かすことから意識してみましょう！

新発田市では、
8000歩を目標としています。

市民の現状 日常における歩数	5,454 歩
-------------------	---------

(令和元年度市民健康・栄養実態調査)

歩数換算表

歩数	時間	消費カロリー (※体重 60kg の場合)	距離
1,000 歩	10 分	20kcal	約 600m ~ 700m

ウォーキングを継続するコツは、楽しく＆無理をしないことが大切です。それぞれの年齢や体力にあわせて歩きましょう。

