

健康ニュース

No.62

「その一歩が、健康につながる」

～スマホひとつで始める

“ちょっといい健康習慣”～

運動はめんどろ…時間がない…続かない…

そんなふうに感じていませんか？

ウォーキングは特別な準備が不要で簡単に始められます

「かごしま市民すこやかプラン」では、日常生活における歩数の増加を目標に掲げていますが、鹿児島市民の歩数は全国より少ないという課題があります。

ふだんから元気にからだを動かすことで、

✔脳卒中、心臓病、がん、ロコモ、うつ等の病気のリスクを下げるができます。💡

毎日 8,000 歩以上が目安です

※高齢者は 6,000 歩以上

参照：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023



＼期間限定！鹿児島市初開催／ Vitality 鹿児島ウォーク



スマートフォン専用アプリ「Vitality」を活用した健康づくり事業です。

ウォーキング等の運動に取り組み、毎週設定される週間目標を達成すると、さまざまな**特典**が獲得できます。ぜひ、日々の健康づくりにお役立てください。🌱

詳細は右記二次元コードをチェック！



定員

先着 **500** 名

期間

10月5日(月)～
11月29日(日)

対象

15歳以上の鹿児島市在住
・在勤・在学の方

申込期間

9月28日(月)10時～
10月4日(日)