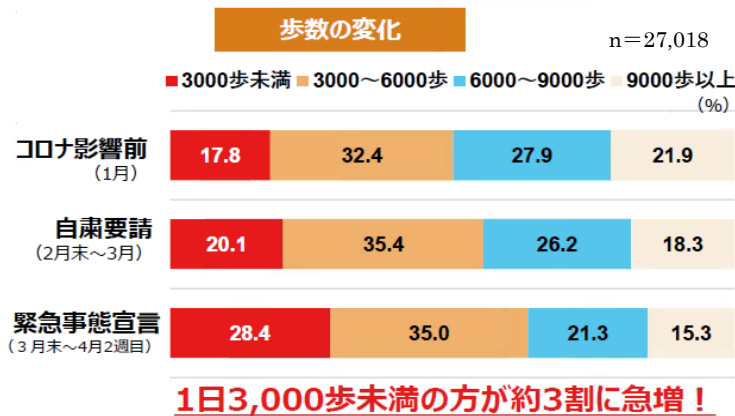
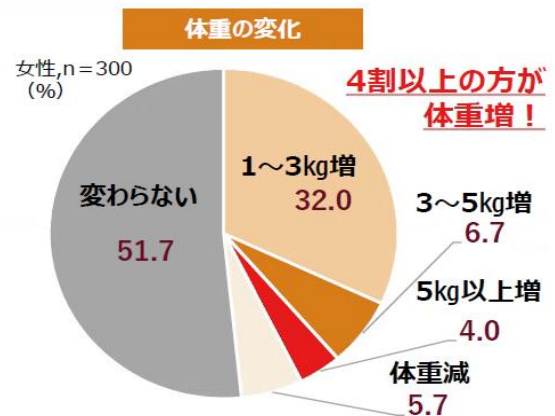


✓ 新型コロナウイルスの影響で歩数減少、体重増加

スポーツ庁の鈴木大地長官は6月22日の会見で「自粛生活による生活習慣の変化及び体への影響」と題したアンケート結果（下図）を踏まえ、「自粛も非常に重要であるが、自粛生活やコロナによる今のライフスタイルが続いていくと、健康の二次被害も考えなくてはならない。適度な運動やスポーツを、できる限りいろいろな注意を払いながら実践してもらいたい。」と話しています。



(株式会社リンクアンドコミュニケーションズ「新型コロナウイルス流行下での生活習慣の変化」第2弾を基に作図)



(株式会社サーティフィット インターネットリサーチ「新型コロナをきっかけに在宅時間が増えたと思いますが、体重の変化はありましたか？」を基に作図)

✓ 1日の目標歩数を歩いて、ショートケーキ約1個分のエネルギーを消費

1日の目標歩数



消費
＝

ショート
ケーキ
約1個分



歩くことは、最も手軽で簡単に行える運動です。

厚生労働省は、**男性は1日9,000歩、女性は1日8,500歩**歩くことを推奨しています。目標歩数を歩けば、性別や体格にもよりますが、約200～300kcal（ショートケーキ約1個分）のエネルギーを消費できます。

※熱中症予防及び新型コロナウイルス感染防止対策をしたうえで、運動・スポーツに取り組みましょう。詳しくは、**新型コロナ スポーツ・運動の留意点**で検索

↓ 健康ポイントが貯まる健康アプリ「マイチャレかがわ！」と一緒に健康づくりを始めてみましょう！ ↓

◆今月の“うどんうんどうサポートツール”

「まいにち健康チャレンジ」
マイチャレかがわ! スマホ限定

グループ対抗戦

「マイチャレかがわ!」は、個人が設定した日々の運動や食事などの目標（マイチャレ）を達成できた場合や、健康診断を行った場合などに健康ポイントを付与し、一定の健康ポイント数を達成した人が特典カードを受け取り協力店でサービスを受けられる、県全体で健康づくりを後押しする事業です。
今秋はスマートフォンを使ってグループメンバー全員の平均歩数を競うグループ対抗戦を実施します。
「マイチャレかがわ!」のアプリを登録して、職場の仲間や友人と健康づくりに取り組みませんか。

- 期間/令和2年9月1日（火）～10月31日（土）（参加登録は8月31日まで）
- 内容/ユーザーが任意に3～5人のグループを作り、平均歩数を競う
- 申込/「マイチャレかがわ!」アプリ内で参加登録を行う
- 賞品/ **1位 10万円**の旅行券 **2位 5万円**の商品券
3～10位、20位、30位にも商品券をプレゼント

Google Play
でダウンロードしよう

App Store
からダウンロード

【問合せ先】
香川県健康福祉部 健康福祉総務課
TEL/087-832-3273 FAX/087-806-0209
https://mychalle-kagawa.com

※詳細は添付チラシをご覧ください。