

健康づくり、はじめの一步  
あ♪歩こう運動

# 今より10分、多く歩こう!!

- あ♪歩こう 駅やバス停から職場まで
- あ♪歩こう 近くの階には階段で
- あ♪歩こう 近所へお出かけ車をおいて
- あ♪歩こう まちの魅力を再発見
- あ♪歩こう 子どもと一緒に体力づくり
- あ♪歩こう ウォーキングでリフレッシュ

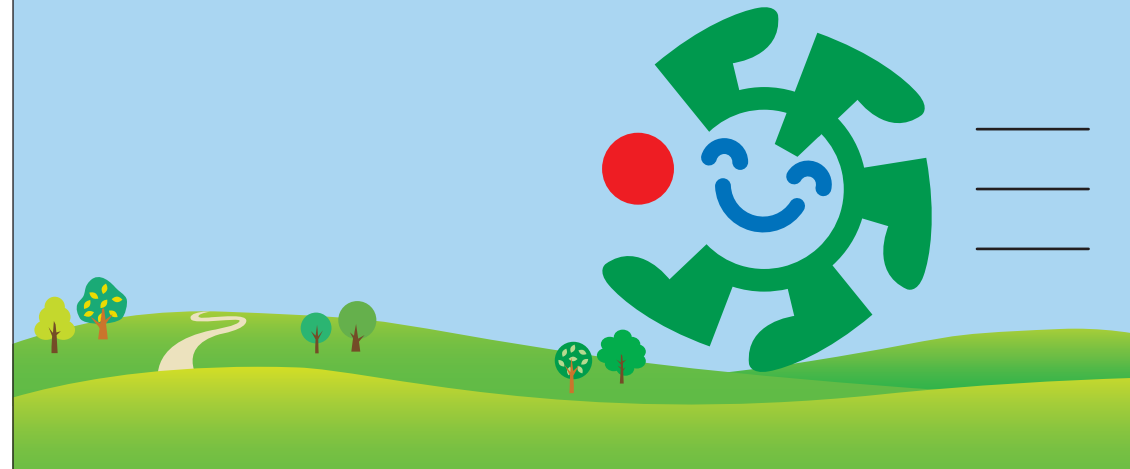
10分歩くと約1,000歩です



健やか香川21県民会議・香川県

健康づくり、はじめの一步  
あ♪歩こう運動

# 今より10分、多く歩こう!! 歩幅を広くして、速く歩く



「かなり早歩き」の活動量は  
普通歩行の約**1.7倍** (同一時間あたり)

健やか香川21県民会議・香川県