

ASAHI 健康プレート Vol.2

旭ウォーキングムーブメント創生

歩こう!



ウォーキング  
Walking!

歩いて

病気予防!

病気予防  
の  
めやす

1日平均2,000歩

寝たきりの予防

1日平均5,000歩

要介護、認知症、心疾患、  
脳卒中の予防

1日平均8,000歩

動脈硬化、骨そしょう症、  
ロコモティブシンドローム※、  
高血圧症、糖尿病の予防

やっぱり歩いてカラダがいい。  
あなたは1日にどれくらい  
歩いていますか?

中之条研究(東京都健康長寿医療センター  
研究所青柳幸利氏)による病気予防のめやす

※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

問い合わせ 旭区役所福祉保健課健康づくり係 ☎045-954-6146