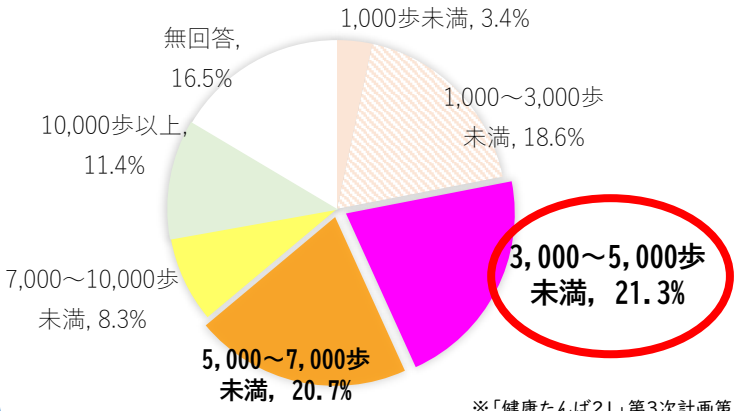
≪解 説≫

丹波市民の１日の歩行量



※「健康たんば21」第3次計画策定に係る市民アンケート（R6）より

●令和6年度の市民アンケートで、**「ふだん、１日にどの程度歩きますか（日常生活での歩行を含む）」**と質問したところ、もっとも高い割合だったのが「3,000 歩～5,000 歩未満」の**２１．３%**でした。

これは、国の「健康日本 21　第３次計画」の目標値『**1 日 7,100 歩**』より 4,100～2,100 歩少ない歩数です。

「プラス 10(テン)」から始めよう！

運動の時間がとりにくい方におススメなのが、生活の中で**座っている時間をなるべく減らす**方法です。

まずは１日 10 分、今より多く立ち上がって動いてみましょう！



こんな行動で「プラス 10（テン）」

エレベーターより階段を使う





家事をキビキビと頑張ってみる





地域の「集いの場」に参加する

1 日プラス 10 分=プラス約 1,000 歩！



座りっぱなしをやめてこまめに動く

休日は積極的に外出を



「ながら」運動を取り入れよう



丹波市