

+10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を伸ばせます。

10分歩行 ≒ 1,000歩 歩幅の目安は 身長-100cm

例えば… トイゴ広場から

身長170cm なら、ここまで!
歩幅 70cm、1,000歩は 700m分



身長160cm なら、ここまで!
歩幅 60cm、1,000歩は 600m分

身長150cm なら、ここまで!
歩幅 50cm、1,000歩は 500m分

このくらいの
距離なら
毎日歩けるかも♪

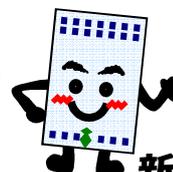


善光寺表参道の『中央通り』には、
約109mおきに、丁石と呼ばれる
道しるべの碑があります。
善光寺から中央通り、末広町を通り、
長野駅までが【十八丁】で、
約2kmになります。

※ 歩数計算は間1丁を100mとしました



皆様の健康づくりに役立てていただく
ための『職場出前講座』実施中!
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
新・健康ながの21職場推進部会
電話226-9960 FAX 226-9982

