



健康増進 普及月間

令和6年9月1日～30日

9月は健康増進普及月間です！

1に運動 2に食事

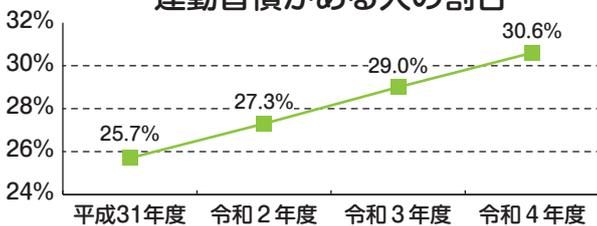
しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命の延伸～

9月は健康増進普及月間です。

厚生労働省は「1に運動、2に食事、しっかり禁煙 最後にクスリ」を統一標語とし、生活習慣病予防のための啓発を実施しています。この標語の1番目に掲げられているのは「運動」です。

運動習慣がある人の割合



健診受診者（国保・協会けんぽ）のうち、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか」の問いに対して、「はい」と答えた方の割合

御坊市の運動習慣がある人は、3人に1人です。

1日平均歩数は、5,769.2歩です。

※健康日高21（第二次）最終アンケートより

※国が推奨する歩数は1日8,000歩です

ウォーキングは、いつでもどこでも気軽に継続できる有酸素運動です。

生活習慣病予防と改善の他、動脈硬化、骨粗しょう症、うつ病などの予防に効果があると言われていて、おすすめの運動です。

御坊市では、『誰もが気軽に運動に取り組むことができるまち「ごぼう」』（健康ごぼう21）を目指して、「ごぼう健康おさんぽコース」の第3弾を、御坊総合運動公園内に整備しました。

〈みーやちゃんコース〉

平坦で100m間隔に表示があり、初心者向けのコースです。歩数を確認しながら歩いてみましょう。

〈はまぼうコース〉

1周970mと短いですが、坂道があり、足腰を鍛えたい方におすすめの上級者コースです。

※公園内に両コースの案内看板を設置しています。

ご自身の健康づくりに
向けて、ウォーキングを
始めましょう！



イベントを計画しています！！

詳細が決まりましたら、回覧や御坊市公式LINE等でお知らせします。

御坊市公式LINEは右の二次元コードから友だち登録できます。



＼体脂肪・筋肉量がわかるよ！／

9月11日（水）から測定会
御坊市役所1階 多目的ホール
15:00～19:30

＼みんなで歩こう！／

10月26日（土）健康さんぽ
御坊運動公園コース
10:00～12:00

