



発行：京都府丹後保健所

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

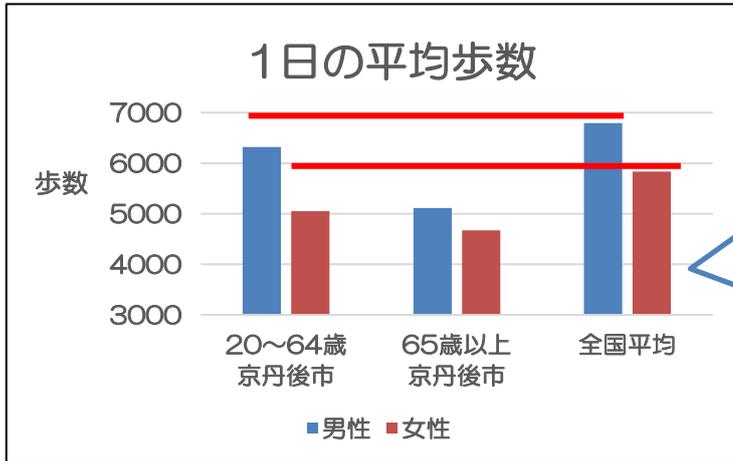
(令和5年度第1号)

TEL：0772-62-4312

FAX：0772-62-4368

令和5年5月8日

突然ですが 皆さま 1日に何歩あるいていますか？



京丹後市では、全国平均と比べて、平均歩数が少ない現状にあります。

参考：京丹後市健康増進計画（H27年）、
国民健康・栄養調査（R元年）

10分の歩行は
約1,000歩！



毎日のウォーキングは生活習慣病の予防やメンタルヘルスなど様々な効果があります。そこで、忙しい毎日に少しの工夫を！！プラス1,000歩を目指してみませんか？

めざせ プラス1,000歩への工夫

- 階段を利用する
- 歩くときは大股で早歩き
- 昼休みに10分散歩
- 1日1回は外出する
- 少し遠くの駐車場に停める
- 信号の待ち時間は足踏みをする

歩数を **見える化** することも大切です。今は、スマートフォンでも手軽に確認できます。京丹後市では、明治安田生命と協力し、歩数管理等が可能な「MYほけんアプリ」を活用。



簡単に登録し無料でご利用いただけます。
*基本的に市内在住・在勤・在学のかた対象

アプリ紹介ページ



ダウンロード用



詳細はホームページをご覧ください。

[京丹後市ウォーキングアプリ/京丹後市 \(kyotango.lg.jp\)](http://kyotango.lg.jp)

認知症コラム② 「オレンジロードつなげ隊」知っていますか？

認知症になっても、住み慣れた地域で暮らし続けられる地域づくりを推進し、地域特性に応じ、認知症に対する正しい知識や地域資源との連携等について普及・啓発をするために結成されたボランティアグループです。地域の集まりやイベントなど、様々なシーンで普及・啓発活動を実施しています。オレンジ色がイメージカラーです。



シンボルマークのふくろう



《ふくろうの意味》360°あたりを見渡すことができることから、ハートを胸に抱きしめ、優しい眼差しで、広く長く見守るという思いが込められています。