

# ウォーキングから始めよう

## 運動の効果

身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、生活習慣病の罹患率や死亡率が低く、また、身体活動(運動)がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。



## どんな運動がいいのか

日常生活で身体活動量を増やすには、ウォーキングがお勧めです。長く続けられる強度の運動を実施して、その量を今よりも少し増やすことを目標に健康づくりに取り組みませんか

「動いていないのに疲れる」はウォーキングで解消できる可能性がある！

普段から運動をしない人は「動く＝疲れる」というイメージがあるかもしれません。

しかし、ウォーキングなどの軽い運動によって血液の循環が良くなり、疲労物質がたまりにくくなる効果が期待できます。

休日に、「動いていないのに逆に疲れてしまった…」という経験はありませんか？

こういった疲労も、短い距離でもお散歩やお買い物などで外に出て歩き、血流を良くすることで、ある程度防ぐことができるのです。



休日を楽しく過ごすため、自身の健康のため、今より少しでも多く

歩くことを意識できるように、スマートフォンを使って「歩く」健康づくりを行いませんか？

## スマートフォン×歩く 健康づくり



裏面は、スマートフォンを使ったウォーキングイベントのご案内です。

企業に勤める人が対象のチーム(企業)対抗戦と

四日市市内に住む人が対象の個人対抗戦があります。

ふるってご参加ください！

詳しくは裏面へ

～こちらは裏面です～

# 企業対抗！四日市をARUKUNピック

開催期間：2024年10月1日(火)～10月31日(木)  
チーム登録期間：2024年8月中旬～9月11日(水)  
メンバーエントリー期間：2024年9月中旬～10月31日(木)

参加無料

## 企業対抗！四日市をARUKUNピックとは？

期間中、日常生活の歩数をスマートフォンアプリで集計し、事業所など働く場所のメンバーで構成されたチームの平均歩数を競う企業対抗のウォーキングイベントです。

対象は、18歳以上の市内で働くあなた！！

メンバーは同じ事業所等で働く5人組！

※一人が複数のチームに参加することはできません

## 賞品について

- ・上位入賞チームには、QUOカードを進呈
- ・参加賞を全員に進呈（アプリ内で歩数が計測された人が対象）
- ・その他特別賞あり

健康習慣と限定賞品の獲得をめざして、昨日の自分よりたくさん歩きましょう！！



参加方法についてはチラシまたはホームページをご確認ください

# 個人対抗！四日市をARUKUNピック

開催期間：2024年10月1日(火)～10月31日(木)  
登録期間：2024年9月2日(月)～10月31日(木)

参加無料

## 個人対抗！四日市をARUKUNピックとは？

期間中、日常生活の歩数をスマートフォンアプリで集計し、平均歩数を競うウォーキングイベントです。

対象は、18歳以上の市内在住のあなた！！

個人戦、でも仲間と一緒に！

※市内在勤の人は「企業対抗！四日市をARUKUNピック」にご参加ください

## 賞品について

- ・上位入賞者には、QUOカードを進呈
- ・全員に参加賞を進呈（アプリ内で歩数が計測された人が対象）
- ・その他特別賞あり

健康習慣と限定賞品の獲得をめざして、昨日の自分よりたくさん歩きましょう！！



参加方法についてはチラシまたはホームページをご確認ください

問い合わせ先 四日市市役所 健康づくり課 健康づくり係  
〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号  
TEL：059-354-8291

発行：四日市市役所健康づくり課