

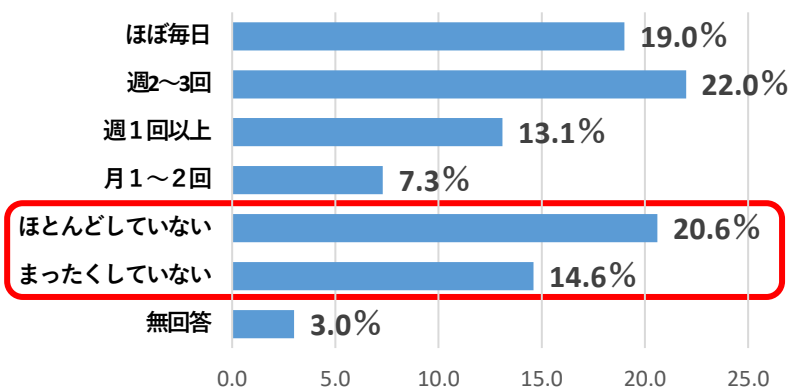
はじめに

甲府市では、市民の皆さまの健康に関する意見等を知るために市民アンケート調査を実施いたしました。

“意識して実施している運動の頻度”について「ほとんどしていない」「まったくしていない」のいずれかで回答した方は35.2%いました。また、“健康づくりのためにやってみたいまたはやっている運動”として「ウォーキング」と回答した方は59.7%いました。

意識して実施している運動の頻度

健康づくりのためにやってみたいまたはやっている運動
(複数回答)



1位	ウォーキング	59.7%
2位	筋肉トレーニング	25.9%
3位	ヨガ	24.2%

保健計画及び地域福祉推進計画に関するアンケート調査より
(令和元年7月実施 回答数1180件)

甲府市ウォーキングマップは、運動習慣としてのウォーキングを始めるきっかけづくりと、身近な場所でウォーキングを継続して取り組むことができるよう、市内31地区の保健計画推進協議会の協力により作成しています。

ぜひ、ご活用いただき、ご自身にあった健康づくりにお役立てください。

楽しく歩いて健康づくり ~自らの健康は自分で守る~

ウォーキングは、いつでも、どこでも、気軽に、取組やすい運動です。



まずは1日1,000歩から歩いてみませんか。1,000歩は時間では約10分間、距離では約700mに相当します。なにより大切なことは「無理なく、長く続けられること」です。