

8,000歩歩くことの効果は？



8,000歩歩くことにより、「高血圧症」や「糖尿病」、「動脈硬化」、「骨そしょう症」、「ロコモティブシンドローム」の予防に効果があると言われています。

* 中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所)による

1日8,000歩歩いて生活習慣病
の予防につなげよう!



参加者の平均歩数



平成28年度			
居住区	平均値	中央値	8,000歩達成率
西区	7,608	7,026	47.3%
北区	8,100	8,029	53.7%
大宮区	8,676	8,212	56.8%
見沼区	8,803	8,112	55.9%
中央区	9,025	8,273	60.0%
桜区	8,965	8,313	61.3%
浦和区	8,680	8,172	57.7%
南区	8,894	8,266	58.8%
緑区	8,581	8,183	56.8%
岩槻区	8,629	8,127	57.4%
市全域	8,633	8,135	56.6%

平成29年度			
居住区	平均値	中央値	8,000歩達成率
西区	7,802	8,000	50.4%
北区	8,332	8,158	55.0%
大宮区	8,659	8,311	56.4%
見沼区	8,309	8,222	56.8%
中央区	8,698	8,368	58.0%
桜区	8,508	8,427	60.3%
浦和区	8,657	8,352	57.8%
南区	8,868	8,403	59.4%
緑区	8,668	8,251	56.5%
岩槻区	8,309	8,228	57.2%
市全域	8,480	8,238	56.3%

平成28、29年度の参加者の平均歩数は8,000歩を超えています。

～参加者からの声～



- ・意識して毎日歩くようになった。糖尿病の数値も下がり、健康に自信が持てるようになりました。
- ・1日8,000歩以上歩くのを日課としてから体重が減量できており良かったです。
- ・目標を持って、友人ともお互いのデータを見せあったりして励みになります。
- ・マイレージに参加したことにより毎日のウォーキングが苦にならなく、楽しんでウォーキングができます。

利用者向けアンケートより