

ひとと駅歩きで健康に

～たかがひと駅、されどひと駅～

毎日忙しく、まとまった運動が難しい方には、

スキマ時間を活用したウォーキングがおすすめです。

通勤時間などを利用して、最寄り駅の**ひと駅手前**から歩いてみませんか。

無理は禁物！ まずは今よりも
「(1日)プラス10分(=1000歩)」を
目指しましょう！

ひと駅歩きが難しい時は、
いつもより「階段を使う」
「遠くのトイレや
自動販売機を利用」などを
意識して歩数アップ

アプリを活用するのも
効果的です！
(よこはまウォーキング
ポイントもあります！)

よこはまウォーキングポイント  検索

速歩きだと
より効果UP!
歩くことに
慣れてきたら
意識して
みましょう

細切れでもOK!
コツコツ運動の
積み重ねが大事



※  0.6km 駅間の距離は営業キロです。実際に歩く場合は、ルートによって異なります。

