

Health

健康サポート

【問合先】健康福祉課 健康推進係（総合福祉センター「ひまわりの里」） ☎65・0001

9月は
健康普及月間
です

歩いて！ 動いて！ 健康を目指そう！

歩数の平均値は男性で6,793歩、女性で5,832歩（令和元年度国民健康・栄養調査）であり、過去10年間で全ての世代において、男女ともに横ばいから減少傾向にあります。

「中之条研究」（東京都健康長寿医療センター研究所）では、生活習慣病を予防し、健康状態を保つには、1日当たりの歩数が**8,000歩**で、その中に**速歩を20分以上**行うことが適切だと示されています。

～歩数と予防できる病気～

歩数	中強度の活動時間（速歩き）	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000歩	30分	メタボ（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満

12,000歩以上の運動は、健康を害することもあるので歩きすぎに注意！

10分の歩行は、1,000歩に相当します。歩く時間を**今より10分増やす**だけで、将来の病気の発症を防ぐことができます。歩きすぎに注意しながら、毎日の習慣として無理なくウォーキングを続けていきましょう。

ふくおか健康ポイントアプリを使って

けいせんけんこうKポイントをはじめませんか？

歩いたり、体重や食事バランスを記録したりするだけでポイントがたまります。
たまったポイントで町や県が実施するキャンペーンに応募ができます。

あると！



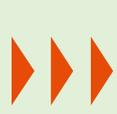
歩数記録

たまと！



健康記録

めると！



キャンペーン



特典協力店

けいせんけんこうKポイント

抽選応募期間 令和7年1月13日(月)～2月28日(金)

賞	応募条件	賞品
古代くん賞 (2,000円相当)	3,000ポイント	抽選で30名に、桂川町産の農作物又はスイーツギフト券
未来ちゃん賞 (5,000円相当)	6,000ポイント	抽選で40名に、福岡県産の農ギフト又はスポーツギフト券
ひまわりちゃん賞 (10,000円相当)	6,000ポイントと 令和5年・6年の健康診断結果	成果者の中から抽選で5名に、Bistro松の樹お食事券又はスマホ連携活動量計

問合先：健康福祉課健康推進係 TEL0948-65-0001

けいせんけんこうKポイント
事業参加者の平均歩数

6,543歩

App Store
からダウンロードGoogle Play
で手に入れよう

※ Androidの方は、「ヘルスコネクト」・「Google Fit」のインストールも必要です。