



階段利用デーを推進！

JR 我孫子駅南口の階段で初の健康づくり情報パネルを展示

市では、初めての取組として、JR 我孫子駅南口の階段に健康づくり情報「階段利用推進」のパネルを展示しています。

これからの季節、忘年会や新年会など、お酒や飲食の機会が多くなりますが、そんな日は駅や職場などで階段利用デーにするのがお勧めです。

市では第2次心も身体も健康プランに基づき、市民の健康寿命の延伸を目指し「自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり」を基本理念とし、健康づくり情報を発信しています。

階段利用は思い立ったらすぐに取り組むことができ、道具も不要な身近な運動です。階段を利用した方に、その場で階段利用の効果が伝わるよう、パネルにメッセージを掲載しています。

何気なく利用している階段も、背筋を伸ばし、膝を高く上げ、肘を大きく振って利用すると、様々な効果が期待できます。例えば、下半身のトレーニングになり引き締めとスタイルアップが期待できたり、ふくらはぎの筋肉が鍛えられ冷えやむくみの改善にも効果的です。消費できるカロリーは、体重約60kgの人が5分階段を利用すると30キロカロリー（ビスケット1枚分）と言われており、理想は毎日10分以上の利用です。

【展示期間】令和2年1月6日(月)まで



階段でのパネル展示

【展示パネル（一部抜粋）】

はじめませんか？

階段利用

で

健康づくり

忙しい毎日の中でも、
スキマ時間で少しでも健康に！
階段利用で
運動を習慣にするうなあ！



気をつけていただきたいこと

- 自分のペースで♪
- 歩きやすい靴で♪
- 腫やひざが痛い場合などは無理せず♪

※通院治療中の方は、医師に相談の上行ってください。

我孫子市健康づくり支援課

階段利用推進①

階段利用

は

5分で30kcal消費

※体重 60kgの人で換算

「ややきつい」と感じるくらいが
カロリー消費に効果的！



30kcalはビスケット1枚分うな！

※体調に注意して、無理のない範囲で行いましょう。

我孫子市健康づくり支援課

階段利用推進②

階段利用

ポイントは3つ！

ポイント② ひざを上げて

- ✓ 背筋を伸ばして♪
- ✓ ひざを高く上げて♪
- ✓ ひじを大きく振って♪



使っている筋肉を意識すると、効果も倍増うな！

※体調に注意して、無理のない範囲で行いましょう。

我孫子市健康づくり支援課

階段利用推進③

【問い合わせ】

我孫子市健康福祉部健康づくり支援課

担当 村田・三木

☎ 04-7185-1126（内線27-252）

メール abk_hokencenter@city.abiko.chiba.jp