

愛西市が市民の健康で豊かな人生のためにかける

# みんなで作ろう 笑顔あふれる「健康あいさい」 愛西市 健康日本21計画



## ウォーキングで健康維持

### 1日のウォーキング歩数で 予防できる病気

2,000 歩	寝たきり
4,000 歩	うつ病
5,000 歩	認知症、心疾患、脳卒中
7,000 歩	がん、動脈硬化、骨粗しょう症
8,000 歩	高血圧、糖尿病、メタボ(75歳以上)
10,000 歩	メタボ(75歳未満)
12,000 歩	肥満

日々の歩数記録や健康目標の設定、体重・血圧の記録などにより、健康管理や生活習慣の改善を支援するアプリです。マップとあわせてご利用ください。

### あいち健康プラス



マップに掲載されていない  
ウォーキングコースもこちらから

## 愛西市を楽しみながら歩ける ウォーキングマップ

### 八開コース P9.10



## ウォーキングマップ

AISAI CITY walking map



詳しくはこちらから >>>