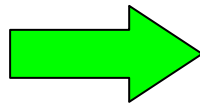


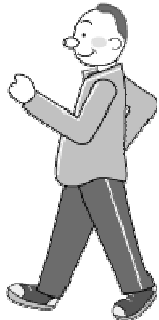
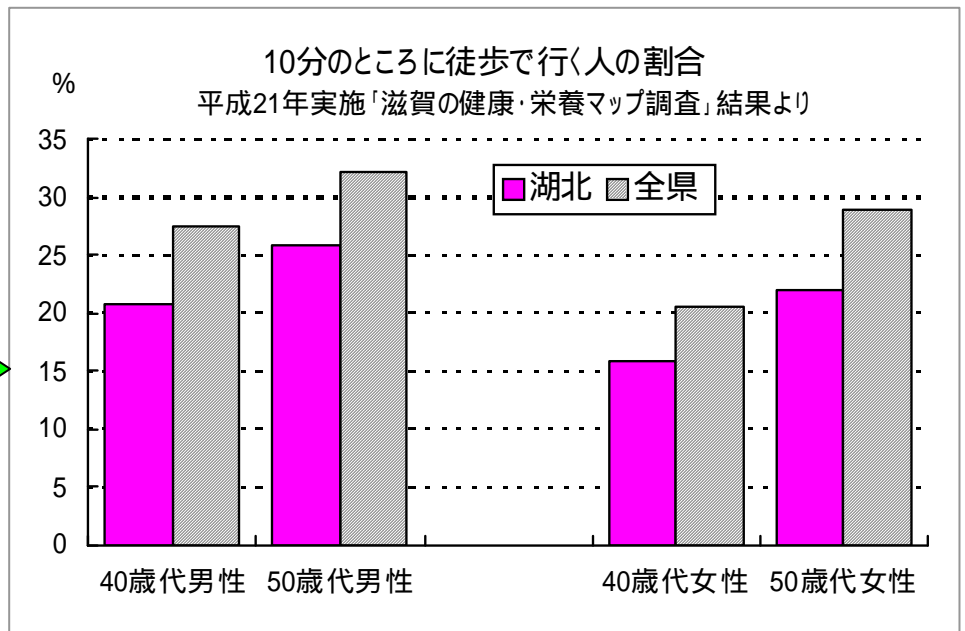
あと10分歩きましょう

あなたは、徒歩10分で行ける場所に行く場合、徒歩・自転車・自動車(バイク)のどれを使って出かけますか？

滋賀の健康・栄養マップ調査結果によると、湖北地域の方は、「徒歩で行く」と答えた人が**滋賀県全体の結果と比べて少ない事**がわかりました。

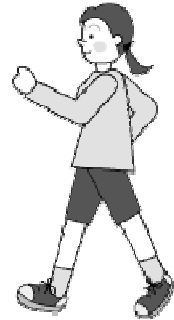


普段は車を使っている人も、時間を作って歩いてみませんか。



歩くことが健康によいと知っていても
いったいどれくらい歩けばいいのでしょうか。
生活習慣病の予防には男性で9000歩
女性で8000歩が目安といわれており
そして平均的な歩数から考えると
足りないのはあと1000歩。
時間にして**10分程度多く歩く**だけで
じゅうぶん効果があるのです。

資料：コミュニケーションの手引き(厚生労働省)より



お知らせ

5月31日は「**世界禁煙デー**」です。この機会に、禁煙にチャレンジしませんか。
「禁煙しよう」と決めたら、禁煙指導を受けられる病院(禁煙外来)を受診することをお勧めします。

禁煙治療に保険が使える医療機関情報は**こちら** <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>