

報道資料

奈良市保健所	課名	係名	連絡先電話番号
	健康増進課	成人保健係	0742-34-5129(直)

事業名 奈良市健康ウォーキング手帳

～さあ、今日から健康ウォーキングのスタートです！～

1 目的

市民の皆様に、運動の必要性や効果、実践のための基礎知識や日常生活で運動を取り入れるための工夫などを具体的に啓発することで、市民の運動習慣づくりを狙っています。

2 内容

生活習慣病(メタボリックシンドロームなど)について、ウォーキングの効果、ウォーキング・筋力トレーニング・ストレッチなど運動の実践のための基礎知識、歩数計のすすめ、運動日記などを記載できるようにしています。

3 対象者

40歳以上の市民

4 配布場所

奈良市健康増進課、都祁保健センター、月ヶ瀬健康相談室(福祉センター内)、各連絡所、各出張所、生涯学習センターおよび各公民館など

5 配布開始時期

平成18年6月より6,000部

6 その他

奈良市ホームページでも同様の内容を掲載しています。