



# 当店は皆様の健康づくりを 応援しています!

Check!  
👉

買い物のついでや外出の機会にたくさん歩こう!



めざせ健康寿命日本一!

## 正しい歩き方の3ステップ!

ステップ  
1



アゴを引いて、視線は前方へ。頭のでっぺんがつり上げられているイメージで背筋を伸ばし、お腹を引き締める。

肩に力を入れず、肘は曲げたまま後ろに引く。

ステップ  
2



ステップ  
3



つま先をあげ、踵から着く際に膝の裏を伸ばし、最後は親指で地面を押す。  
※つま先は進行方向にまっすぐ向ける。

### 正しい歩き方をすると 姿勢が美しくなる!

今よりも朝・夕  
**+10分**  
プラス  
多く歩こう!

健康の維持や内臓脂肪を減らす為には  
毎日の『**運動習慣**』が大事です。  
特に冬季期間は運動不足になりがちですが、  
店内なら天候を気にせずに歩くことができます。

※冬場は滑らないように、また他のお客様の迷惑にならないように注意して歩きましょう。

店名:

秋田県の健康に関する情報はこちら

秋田健 ここから

検索

秋田県健康福祉部健康づくり推進課 TEL 018-860-1426 URL <https://kenkou-nihon1.jp/>