

～コロナ禍の今！ウォーキングで運動不足解消～
**郡山市ウォーキングガイドを
配布しています**



ターゲット 3.4

令和 2 年 12 月 3 日
郡山市保健福祉部
保健所地域保健課
担当：橋本 克枝
TEL：924-2900

SDGs ターゲット 3.4 「非感染性疾病による若年死亡率を、予防や治療を通じて減少させ、精神保健及び福祉を促進する」

ウォーキングをより身近なものとして生活の中に取り入れていただくために、「郡山市ウォーキングガイド」を郡山市保健所や市役所、各行政センター等で配布しています。

- 1 内 容 市内のウォーキングコースが地図や写真付きで掲載されており、市民の皆様から応募いただいた中から「遊・悠・友と歩こう元気路」に認定された 39 コースを紹介しています。

市のウェブサイトで全コースがご覧いただけます。



https://www.city.koriyama.lg.jp/fukushi/kenko_iryu/5/16185.html

- 2 目 的 ウォーキングを生活の中に取り入れ、生活習慣病予防と健康増進を図ることを目的としています。

「第二次みなぎる健康生きいきこおりやま 21」の中で、1 日の平均歩数を調べた結果、郡山市民の平均歩数が国の目標の 6 割程度にとどまっていました。特に最近では、新型コロナウイルス感染症による外出控えでさらに運動不足になることが考えられます。感染リスクが低い屋外でのウォーキングを取り入れていただくことで運動不足解消を目指し、健康づくりを推進します。

郡山市民の歩数アンケート結果と目標値

(歩)

年齢	性別	平成 28 年度 アンケートの結果	郡山市の目標 (2022 年)	国の目標 (2022 年)
20 歳代 から 60 歳代	男性	5,687	7,500	9,000※1
	女性	4,804	6,500	8,500※1
70 歳代 から 79 歳	男性	4,119	5,500	7,000※2
	女性	3,665	5,500	6,000※2

※1：20～64 歳 ※2：65 歳以上