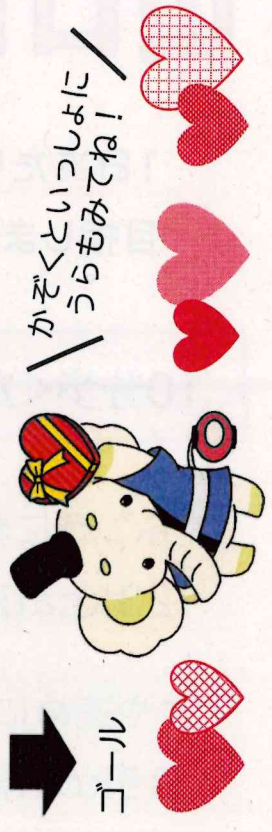
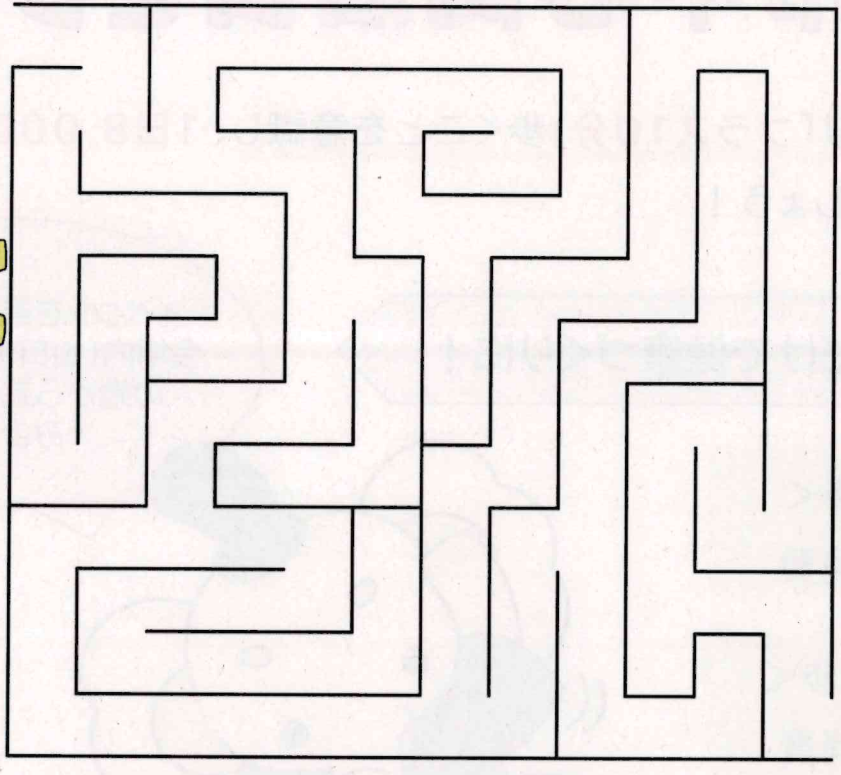
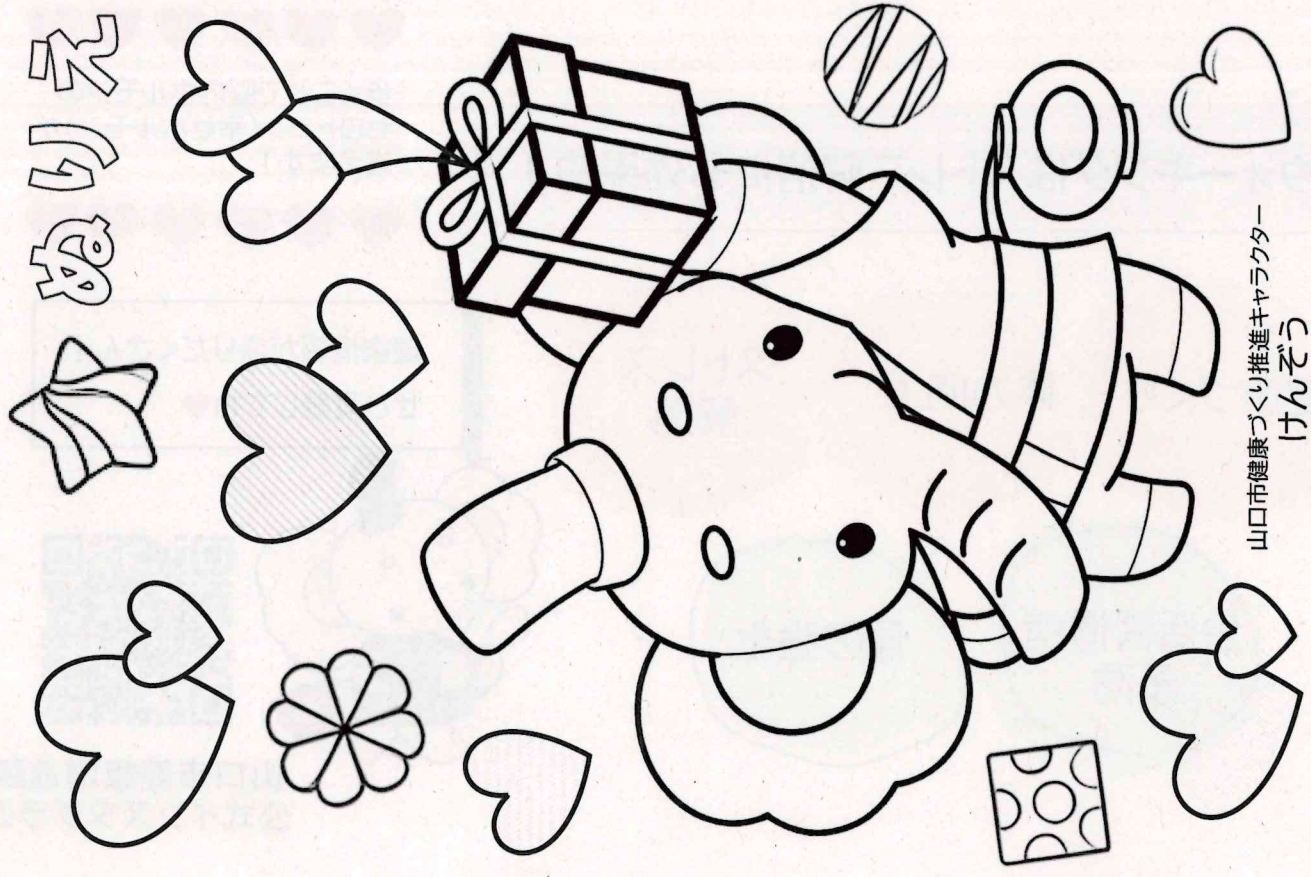


めいる



ぬりえ



山口市健康づくり推進キャラクター  
けんぞう

# 山口市中心商店街を歩こう！

1日あたり「**プラス10分**」歩くことを意識し、**1日8,000歩**を目指しましょう！

10分歩くだけで健康づくりに！

ふつうに歩く  
23kcal消費

やや速めに歩く  
39kcal消費

かなり速めに歩く  
47kcal消費



イベントを楽しみながら、  
会場内(山口市中心商店街)  
の端から端まで歩いて  
みよう！

おいしい物を  
食べた後は  
体を動かすゾウ！

ウォーキングはストレス解消にも効果的！



歩くことで脳内ホルモンの  
セロトニン(幸せホルモン)が  
増えます！



健康づくり

体力向上

ストレス  
解消

生活習慣病  
予防

骨の強化

健康情報が盛りだくさん！  
ぜひ登録してね♡



山口市健康増進課  
公式Instagram