



10月 各チームの歩数結果のお知らせ

秋も深まり一段と寒さが増してきましたが、体調にお変わりはありませんか？

さて、10月分のチームごとの平均歩数の結果がまとまりましたので、お知らせします。3か月間の計測も残りわずかとなりましたが、チームのメンバーと声を掛け合いながら、無理をせず続けていきましょう！

【10月】 *順位で競うものではありません。

チーム名	平均歩数	チーム名	平均歩数
ウォーク クライス	5,096	チーム138	11,939
チームあじさい	14,996	再山会	9,642
土谷	10,005	てくてく会	8,625
ゴーヤチーム	6,084	チームひめさゆり	10,013
シンプル	9,331	ふらつとさん	8,319
せせらぎチーム	8,251	マイペース	7,993
ももさだ	10,803	えだまめ	9,668
がんばろうネ!	6,254	式田ふれあいサロン チームⅠ	7,385
なでしこ3A	5,607	式田ふれあいサロン チームⅡ	6,798
なでしこ3B	5,828	チーム八幡	10,058
二人三脚	12,439	世界を歩く会	9,822
むつみ会A	9,480	藤三	7,074
むつみ会B	5,809	チーム みっちゃん	8,183
むつみ会C	6,900	チーム 姉妹	8,895
道田チーム	12,765		

秋田市では体力の保持増進や生活習慣病予防のために、65歳以上の日常生活における歩数を1日6,000歩以上として目標を設定しています。
(第2次健康あきた市21より)