



11月 各チームの歩数結果のお知らせ

本格的な冬が訪れ、今年も残りわずかとなりましたがいかがお過ごしですか？
さて、11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、本当にお疲れ様でした。計測は終わりましたが、この3か月間
で身に付いた運動習慣を今後も保てるよう、ウォーキングや日々の運動を無理
をせず継続していきましょう！よいお年をお迎えください！



【11月】 *順位を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 | 5,049 | チーム138 | 10,215 |
| チームあじさい | 14,588 | 再山会 | 9,247 |
| 土谷 | 9,309 | てくてく会 | 7,720 |
| ゴーヤチーム | 5,951 | チームひめさゆり | 10,232 |
| シンプル | 10,130 | ふらっとさん | 8,209 |
| せせらぎチーム | 7,739 | マイペース | 7,726 |
| ももさだ | 10,916 | えだまめ | 9,545 |
| がんばろうネ！ | 5,995 | 式田ふれあいサロン チームⅠ | 7,040 |
| なでしこ3A | 5,150 | 式田ふれあいサロン チームⅡ | 6,359 |
| なでしこ3B | 5,201 | チーム八幡 | 9,215 |
| 二人三脚 | 12,897 | 世界を歩く会 | 9,976 |
| むつみ会A | 8,702 | 藤三 | 6,478 |
| むつみ会B | 6,469 | チーム みつちゃん | 7,834 |
| むつみ会C | 8,292 | チーム 姉妹 | 7,475 |
| 道田チーム | 13,484 |   |  |

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)