




各チーム歩数結果のまとめ



歩くべあきたに参加する前と3か月間計測した平均歩数をお知らせします。歩くべあきたに参加してから、生活に変化はありましたか？「意識して歩くように心がけた」、「運動が苦ではなくなった」など実感できたことが色々あるかと思います。3か月間の自分の頑張りを今後も継続していきましょう！



【参加前と3か月後の変化】

| チーム名 | 参加前 (8月) | 3か月間の 平均歩数 | チーム名 | 参加前 (8月) | 3か月間の 平均歩数 |
|--|-------------|---------------|----------|-------------|---------------|
| 横森寿会A | 7,354 | 8,132 | なでしこB | 4,678 | 6,029 |
| 横森寿会B | 2,922 | 5,404 | ももさだ | 6,576 | 11,633 |
| 横森寿会C | 5,556 | 7,779 | 笑顔 | 8,016 | 10,011 |
| いいあんべえ | 6,126 | 9,844 | タートル | 7,944 | 9,955 |
| ちーむ あんちゃん | 7,092 | 9,611 | にこにこチーム | 5,863 | 6,868 |
| ウオーククライス | 5,436 | 7,051 | むつみ会Aチーム | 9,062 | 9,174 |
| せせらぎチーム | 5,473 | 7,371 | むつみ会Bチーム | 5,125 | 5,500 |
| シンプル | 6,840 | 9,811 | むつみ会Cチーム | 5,302 | 6,184 |
| チーム140 | 8,895 | 8,602 | えだまめ | 8,010 | 9,597 |
| 式田ふれあい サロンチームⅠ | 6,244 | 8,149 | かりん | 6,367 | 6,611 |
| 式田ふれあい サロンチームⅡ | 5,476 | 6,603 | ワタナベ | 6,319 | 10,095 |
| ゴーヤチーム | 5,750 | 6,530 | チーム 八幡 | 7,638 | 9,546 |
| なでしこA | 5,730 | 6,443 | チームあじさい | 12,929 | 16,446 |
|  | | | にこ・にこ | 11,141 | 16,732 |

【開始前の平均】

6,810歩



【3か月間の平均】

8,730歩

お疲れさまでした

参加前より、なんと、**1,920歩**も増加しました。とてもすばらしい結果でした。
第2次健康あきた市21では、体力の保持増進や生活習慣病予防のため、20～64歳の平均歩数を1日8,000歩以上、**65歳以上の平均歩数を1日6,000歩以上**として目標を設定しています。

これからも、無理のない範囲で楽しみながら続けていきましょう！

