



我孫子市

Abiko city

令和2年8月31日
報道提供資料

階段利用で日頃の運動不足解消！ JR 我孫子駅南口の階段で健康づくり情報パネルを展示

市では昨年に引き続き「階段利用推進」と「受けていますか？特定健診」のパネルを、JR 我孫子駅南口の階段に展示しています。

今回の展示は市民の健康寿命の延伸を目指し「自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり」を基本理念とした第2次心も身体も健康プランに基づいた事業の一環として実施しています。

現在、新型コロナウイルス感染症による影響により、自宅での時間が増え、運動不足の方が多くなっています。階段利用は思い立ったらすぐに取り組むことができ、道具も不要な身近な運動なので、在宅勤務などをされている方にもおすすめです。

パネルでは階段を利用した方に、その場で階段利用の効果が伝わるようにメッセージや特定健診のご案内、お勧めポイントを掲載しています。

【展示期間】令和2年9月30日(水)まで

【展示パネル（一部抜粋）】



階段利用推進①



階段利用推進②



階段利用推進③



特定健診



階段でのパネル展示

【問い合わせ】
我孫子市健康福祉部健康づくり支援課
担当 村田・三木
☎04-7185-1126 (内線27-253)
メール abk_hokencenter@city.abiko.chiba.jp