

各県対抗! 九州・山口 チャレンジウォーク

～歩いて健康寿命を延ばそう!～

申込み期間

令和3年9月5日～9月30日

実施期間

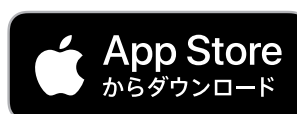
令和3年10月1日～10月31日

参加方法

01 「SALKO」を下記のQRコードからダウンロード



「SALKO」について詳しくは
コチラから!



※ iPhoneは「ヘルスケア」、Androidは「Google Fit」との連携が必要です。

02 利用者情報を登録

00:00 SALKO™

利用情報

未入力, 未選択項目があります。

必須入力

ニックネーム ※ランキングの表示名に使用

メールアドレス ※機種変更時やお知らせなどの連絡に使用

パスワード ※機種変更時に使用

お住まい ※都道府県、市町村別ランキングに使用

性別 ※消費カロリーの計算に使用

身長(cm) ※歩行距離の計算に使用

03 下記のQRコードから申込み

既に「SALKO」をダウンロード済みの方はココにアクセスして申し込むだけ!



(QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商品です)

「SALKO」に登録されている利用者コード、ニックネームは利用者情報から確認できるワン!



実施期間中
みやぎ犬のinstagram
公式アカウントで
ボくらからの応援も
投稿するよ!
一緒に頑張るワン!

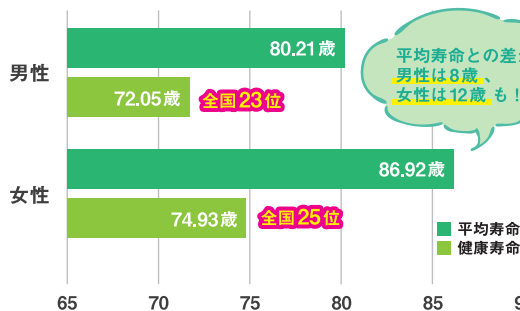


1日プラス1,000歩で、健康寿命を延ばしましょう

約1,000歩は約10分の身体活動に相当します。

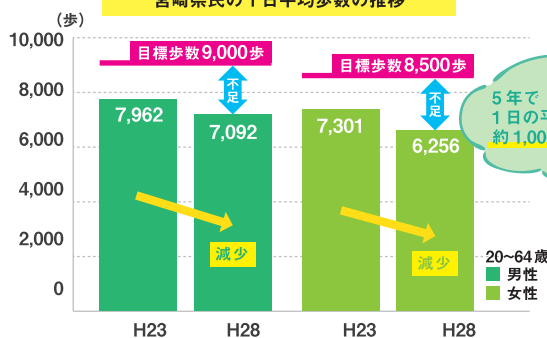
普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症になるリスクを下げるすることができます。

宮崎県の平均寿命と健康寿命(平成28年)



健康寿命: 第11回健康日本21(第2次)推進専門委員会資料 資料1より
平均寿命: 第11回健康日本21(第2次)推進専門委員会資料 資料1より算出「日常生活に制限のない期間の平均」+「日常生活に制限のある期間の平均」の合計

宮崎県民の1日平均歩数の推移



平成28年度県民健康・栄養調査



詳しくは健康長寿サポートサイトをチェック!

