

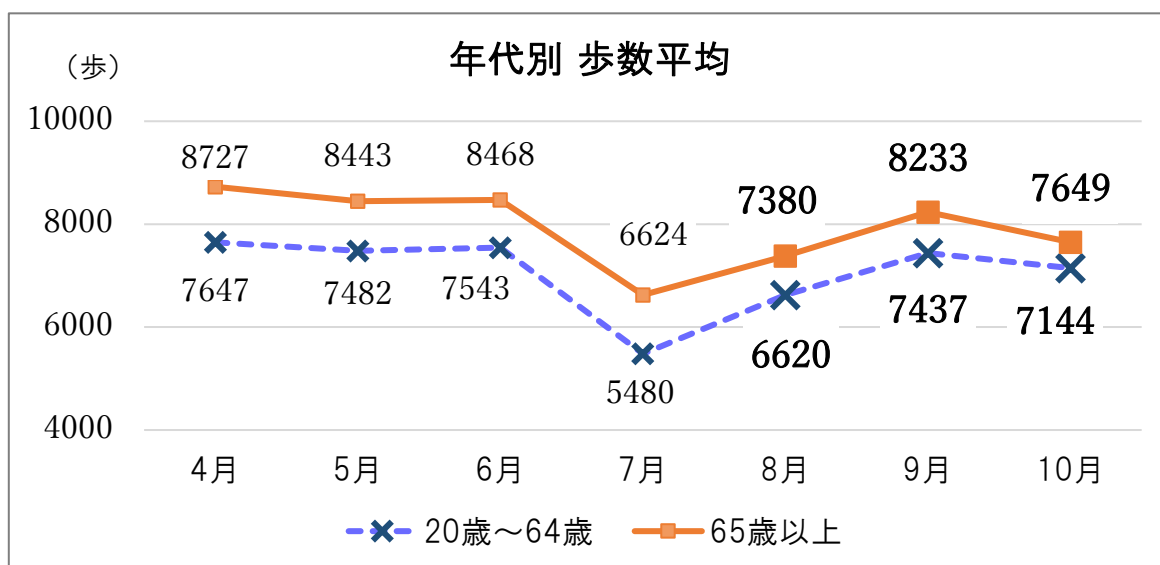
皆さんの取り組み状況を報告します 『歩数データをグラフにしました！』

天候（雨など）の影響がみられた月もありますが、全体的に7,000歩前後で推移しています。

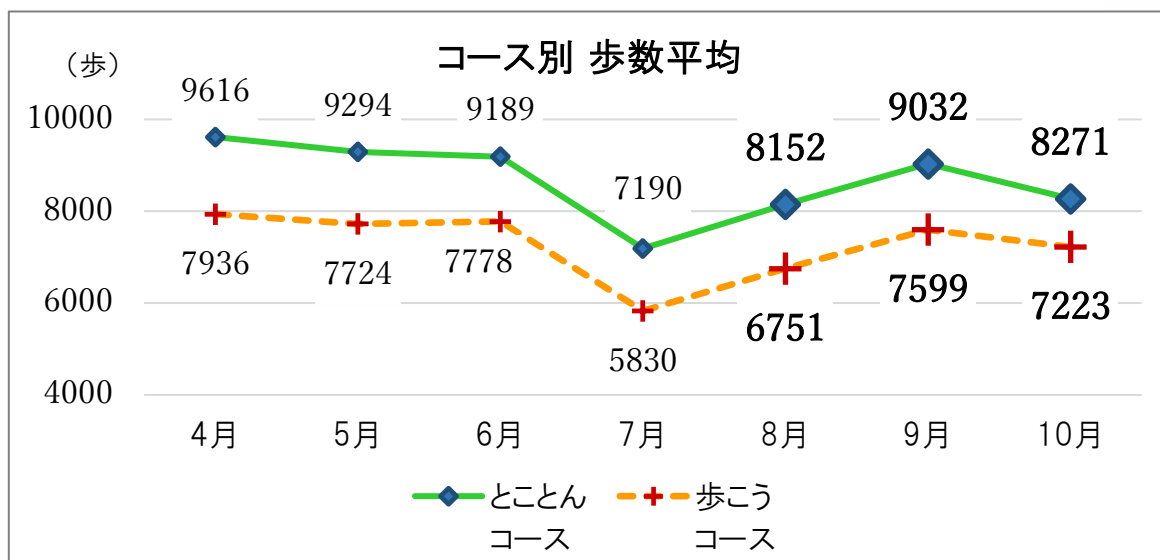
年齢別の目標歩数を参考にしながら、ウォーキングに取り組みましょう！

年齢	1日の目標歩数
65歳未満	9,000歩
65歳～74歳	7,000歩
75歳～89歳	6,000歩
90歳以上	5,000歩

4～7月までの期間：昨年度からの継続参加者のデータ
8月以降：今年度の全参加者のデータ



な、な、なんと！「20～64歳」の皆さん、「65歳以上」の皆さんに負けているトマ… 12月からは頑張ろうトマ！！



「とことんコース」が「歩こうコース」の平均歩数を上回っていることが分かるトマ。「歩こうコース」の皆さんも、時間を見つけてこまめにウォーキングに取り組もうトマ！



取組状況については、今後も市のホームページに掲載していきますので、ぜひチェックしてください！