



# 魚津市健康づくりがんばり隊 通信

平成29年5月22日

WEB版 第2号  
魚津市健康センター

## 魚津市役所 健康階段プロジェクト実施中

魚津市役所の階段に、消費カロリーのわかるステッカーを貼り、健康づくりを促しています。

### その1歩が未来の健康へ！

## 魚津市役所 健康階段プロジェクト

運動不足気味のあなたへ。  
階段を使って、手軽にカロリーを消費しませんか？  
階段1段を上ることで、約0.1kcalを消費※します。  
4階まで上ると約7.0kcal、上って下りると約10kcalの消費となります。

未来の健康に向けて、Go!

昇降には手すりを使う等、十分気をつけ、個人の責任で行って下さい。



※体重60~70kgの人が、4階まで約4分で上がるスピードでの消費カロリーです。

(運動強度 8.8Mets)

階段をおりる時は、上がる時の約40%の消費カロリーです。(運動強度 3.5Mets)



4階に議場があるのですが、市議会議員の皆様から「階段に表示のカロリーを意識したために他の運動や生活における消費カロリーに興味を持った」との意見を頂いています。