

ウォーキングの効果

心肺や血管
強化効果

社会的交流
効果

脳活性化
効果

メタボ予防
効果



免疫力増強
効果

生活習慣病
予防効果

リラックス
効果

貯筋・正姿
効果

骨太効果

快調快眠
効果

令和4年度「はまチャレ」応募者の感想

- 1位:健康づくりを意識するようになった
- 2位:歩くことが増えた
- 3位:身体を動かす機会が増えた

「はまチャレ」や「がん検診日程」ほか
色々な健康情報をSNSでチェック！！



facebook 浜田市健康情報



× (旧 Twitter) 浜田市健康情報