

図2-1. 通院前後に歩数を増やすための当院のパフレット(1)

裏技? 紹介!

★冷房の効いた屋内編★

1 Aスーパー

- ◆一階〔食料品〕の全ての通路を歩けば約300歩。
- ◆二階〔100円ショップ〕の全ての通路を歩けば約450歩。100円で万歩計を売っています。

2 Bスーパー

- ◆地下〔家電品他〕の全ての通路を歩けば約900歩。
万歩計や体重計、血圧計も売っています。
- ◆一階〔日用品他〕の全ての通路を歩けば約900歩。
- ◆二階〔食料品〕の全ての通路を歩けば約550歩。

3 Cスーパー

- ◆一階〔食料品〕の全ての通路を歩けば約300歩。
- ◆二階〔100円ショップ〕の全ての通路を歩けば約700歩。100円で万歩計を売っています。

★電車で通院の皆様へ★

4 洋光台駅ホームコース

- ◆電車を待つ間に少し歩こう。
- ◆ホームの端から端まで歩けば約200歩、約3分。
- ◆くれぐれも電車にはご注意ください!

★健脚自慢のあなたへ!★

5 洋光台駅 → 港南台駅

- ◆約3,500歩、約25分。
- ◆道は途中、上り坂3つ、下り坂が2つあります。

6 洋光台駅 → 新杉田駅

- ◆約4,500歩、約35分。
- ◆前半は下り中心、後半にはかなりキツくて長い上り坂があります。