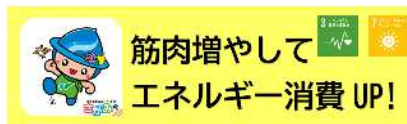
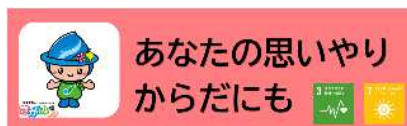


## 始めよう！ 階段使って 健康づくり

～市役所本庁舎の階段に健康ステッカーを設置しました～

市では、市民の皆様や職員の健康づくりのため、市役所本庁舎の階段に、階段利用に伴う消費カロリーや健康づくりを応援するメッセージなどを記したステッカーを設置しました。ご自身の健康と地球環境のため、市役所にお立ち寄りの際は、ぜひ階段をご利用ください。

### 健康ステッカー設置例



### ■掲示場所

相模原市役所 本庁舎 本館 正面玄関側階段 1階から展望室まで

### ■掲示内容

階段利用に伴う消費カロリー、健康づくり応援メッセージ、省エネ効果など

### ■ねらい・効果

- ・階段利用を促すことで、活動量増加による健康増進を図るもの
- ・エレベーターの稼働減少により省エネ効果をもたらすもの