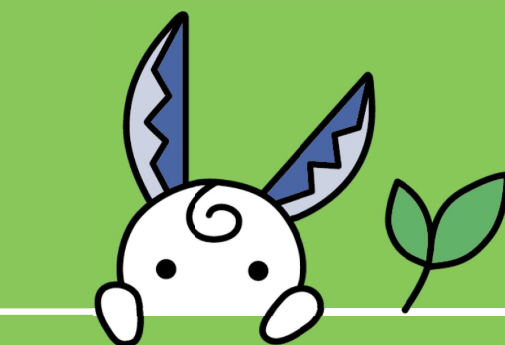




ウォーキング手帳

名前

お問い合わせ
関市市民健康課（関市保健センター）
関市日ノ出町 1-3-3
TEL: 24-0111 FAX: 23-6757

12 か月の合計歩数

合計	歩	1日 平均	歩
----	---	----------	---

memo

最初の一步

ウォーキングは運動効果が高い有酸素運動です。身体への負担が少ない運動として、高齢期の方や運動経験のあまりない方にもおすすめです。より安全にまた楽しく継続するために、このウォーキング手帳をご活用ください！

～健康日本 21 (第三次) の1日当たりの目標歩数～

20～64 歳男女 8,000 歩

65 歳以上男女 6,000 歩

ルール

- ① 無理をせず自然を楽しみながら、健康を意識して歩きましょう
- ② 体調が悪い場合は休みましょう
- ③ 交通ルールを守り、安全に歩きましょう
- ④ ゴミは持ち帰り、環境美化に努めましょう
- ⑤ お気に入りのコースを見つけましょう



歩く前のチェック

1つでも当てはまる場合は無理をしないようにしましょう

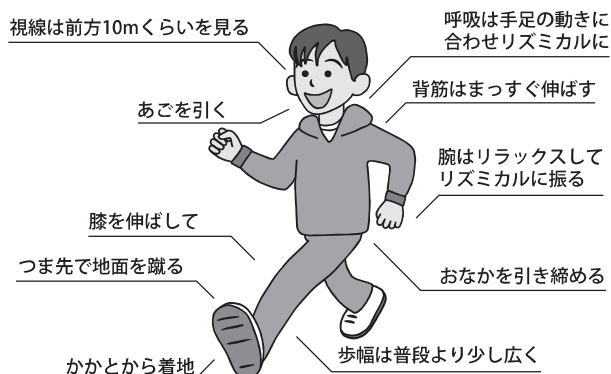
- ☐ 体調がすぐれない
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 発熱、頭痛、胸痛、動悸などの症状がある
- ☐ ひざや足首、股関節、腰などに痛みなどがある
- ☐ 飲酒をしている（二日酔い含む）

※気象注意報・警報がでていませんか？

※熱中症対策は環境省ホームページの暑さ指数を参考にしましょう

※夜間は反射するものを身につけましょう

歩き方のポイント



月歩数記録票



目標：



日付	歩数	日付	歩数
1	歩	17	歩
2	歩	18	歩
3	歩	19	歩
4	歩	20	歩
5	歩	21	歩
6	歩	22	歩
7	歩	23	歩
8	歩	24	歩
9	歩	25	歩
10	歩	26	歩
11	歩	27	歩
12	歩	28	歩
13	歩	29	歩
14	歩	30	歩
15	歩	31	歩
16	歩		
小計	歩	小計	歩

歩数合計

歩

月歩数記録票

目標：



日付	歩数	日付	歩数
1	歩	17	歩
2	歩	18	歩
3	歩	19	歩
4	歩	20	歩
5	歩	21	歩
6	歩	22	歩
7	歩	23	歩
8	歩	24	歩
9	歩	25	歩
10	歩	26	歩
11	歩	27	歩
12	歩	28	歩
13	歩	29	歩
14	歩	30	歩
15	歩	31	歩
16	歩		
小計	歩	小計	歩

歩数合計	歩
------	---

ウォーキングシューズの選び方

●足の甲

通気性があり、サポート性があるもの

●つま先

足の指が広げられる幅があるもの

●足の甲

通気性があり、サポート性があるもの

●大きさ

靴の先と一番長い足の指との間に、5mm位の余裕のあるもの

●かかと

かかたがすっぽり入って包み込んでくれるもの

●クッション性

かかとの衝撃を緩和する高いクッション性があるもの




ウォーキングの効果

- ① 余分な脂肪を燃焼させてシェイプアップ
- ② 下半身の血行を促進して冷え性を改善
- ③ 骨を強くして骨粗しょう症を予防
- ④ 心肺機能と足腰の筋力をアップ
- ⑤ 脳を活性化してリフレッシュ
- ⑥ 日頃の生活で溜まったストレスを解消

など健康になる要素がいっぱいです

月歩数記録票

目標：



日付	歩数	日付	歩数
1	歩	17	歩
2	歩	18	歩
3	歩	19	歩
4	歩	20	歩
5	歩	21	歩
6	歩	22	歩
7	歩	23	歩
8	歩	24	歩
9	歩	25	歩
10	歩	26	歩
11	歩	27	歩
12	歩	28	歩
13	歩	29	歩
14	歩	30	歩
15	歩	31	歩
16	歩		
小計	歩	小計	歩

歩数合計	歩
------	---

月歩数記録票

目標：



日付	歩数	日付	歩数
1	歩	17	歩
2	歩	18	歩
3	歩	19	歩
4	歩	20	歩
5	歩	21	歩
6	歩	22	歩
7	歩	23	歩
8	歩	24	歩
9	歩	25	歩
10	歩	26	歩
11	歩	27	歩
12	歩	28	歩
13	歩	29	歩
14	歩	30	歩
15	歩	31	歩
16	歩		
小計	歩	小計	歩

歩数合計	歩
------	---

月歩数記録票

目標：



日付	歩数	日付	歩数
1	歩	17	歩
2	歩	18	歩
3	歩	19	歩
4	歩	20	歩
5	歩	21	歩
6	歩	22	歩
7	歩	23	歩
8	歩	24	歩
9	歩	25	歩
10	歩	26	歩
11	歩	27	歩
12	歩	28	歩
13	歩	29	歩
14	歩	30	歩
15	歩	31	歩
16	歩		
小計	歩	小計	歩

歩数合計	歩
------	---

4

月歩数記録票

目標：



日付	歩数	日付	歩数
1	歩	17	歩
2	歩	18	歩
3	歩	19	歩
4	歩	20	歩
5	歩	21	歩
6	歩	22	歩
7	歩	23	歩
8	歩	24	歩
9	歩	25	歩
10	歩	26	歩
11	歩	27	歩
12	歩	28	歩
13	歩	29	歩
14	歩	30	歩
15	歩	31	歩
16	歩		
小計	歩	小計	歩

歩数合計	歩
------	---

13

月歩数記録票

目標：



日付	歩数	日付	歩数
1	歩	17	歩
2	歩	18	歩
3	歩	19	歩
4	歩	20	歩
5	歩	21	歩
6	歩	22	歩
7	歩	23	歩
8	歩	24	歩
9	歩	25	歩
10	歩	26	歩
11	歩	27	歩
12	歩	28	歩
13	歩	29	歩
14	歩	30	歩
15	歩	31	歩
16	歩		
小計	歩	小計	歩

歩数合計	歩
------	---

6

月歩数記録票

目標：



日付	歩数	日付	歩数
1	歩	17	歩
2	歩	18	歩
3	歩	19	歩
4	歩	20	歩
5	歩	21	歩
6	歩	22	歩
7	歩	23	歩
8	歩	24	歩
9	歩	25	歩
10	歩	26	歩
11	歩	27	歩
12	歩	28	歩
13	歩	29	歩
14	歩	30	歩
15	歩	31	歩
16	歩		
小計	歩	小計	歩

歩数合計	歩
------	---

11

月歩数記録票

目標：



日付	歩数	日付	歩数
1	歩	17	歩
2	歩	18	歩
3	歩	19	歩
4	歩	20	歩
5	歩	21	歩
6	歩	22	歩
7	歩	23	歩
8	歩	24	歩
9	歩	25	歩
10	歩	26	歩
11	歩	27	歩
12	歩	28	歩
13	歩	29	歩
14	歩	30	歩
15	歩	31	歩
16	歩		
小計	歩	小計	歩

歩数合計	歩
------	---

月歩数記録票

目標：



日付	歩数	日付	歩数
1	歩	17	歩
2	歩	18	歩
3	歩	19	歩
4	歩	20	歩
5	歩	21	歩
6	歩	22	歩
7	歩	23	歩
8	歩	24	歩
9	歩	25	歩
10	歩	26	歩
11	歩	27	歩
12	歩	28	歩
13	歩	29	歩
14	歩	30	歩
15	歩	31	歩
16	歩		
小計	歩	小計	歩

歩数合計	歩
------	---

目標：



日付	歩数	日付	歩数
1	歩	17	歩
2	歩	18	歩
3	歩	19	歩
4	歩	20	歩
5	歩	21	歩
6	歩	22	歩
7	歩	23	歩
8	歩	24	歩
9	歩	25	歩
10	歩	26	歩
11	歩	27	歩
12	歩	28	歩
13	歩	29	歩
14	歩	30	歩
15	歩	31	歩
16	歩		
小計	歩	小計	歩

歩数合計

歩

目標：



日付	歩数	日付	歩数
1	歩	17	歩
2	歩	18	歩
3	歩	19	歩
4	歩	20	歩
5	歩	21	歩
6	歩	22	歩
7	歩	23	歩
8	歩	24	歩
9	歩	25	歩
10	歩	26	歩
11	歩	27	歩
12	歩	28	歩
13	歩	29	歩
14	歩	30	歩
15	歩	31	歩
16	歩		
小計	歩	小計	歩

歩数合計

歩