# やひこ　いきいきウォーキング

| 1日の目標＿＿＿＿＿＿＿＿歩 |
| --- |
| 氏名： |

～記録方法～

1　“１日の歩数”の欄にその日歩いた歩数を記入しましょう。

2　“目標歩数達成”の欄に、その日目標を達成していれば〇を、達成できなければ×を記入しましょう。

3　**目標歩数を、ひと月の半数以上、かつ3か月以上達成することが出来れば目標達成です。**

例）4/15から始めた人：4/15から5/14までの1か月間（30日間）に目標歩数を達成した日(〇を付けることができた日)が15日以上あり、5/15以降も1か月15日以上〇を付けることができた月が2か月以上(合計3か月以上)になると目標達成となります。

4　上記の目標を達成したら、「景品」「達成証」と交換しますので、2020年2月28日（金）までにこの用紙を福祉保健課窓口にお持ちください。

【記入例】目標歩数を8000歩にした場合

| 日にち | 1日の歩数 | 目標歩数達成〇or× |
| --- | --- | --- |
| 例）4/15 | ８５００歩 | 〇 |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |

〇の数　合計

＿＿＿＿＿＿個

| 日にち | 1日の歩数 | 目標歩数達成〇or× |
| --- | --- | --- |
| 例）5/15 | ５６００歩 | × |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |

〇の数　合計

＿＿＿＿＿＿個

| 日にち | 1日の歩数 | 目標歩数達成〇or× |
| --- | --- | --- |
| 例）6/14 | ７５００歩 | × |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |

〇の数　合計

＿＿＿＿＿＿個

| 日にち | 1日の歩数 | 目標歩数達成〇or× |
| --- | --- | --- |
| 例）7/14 | ８０００歩 | 〇 |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |

〇の数　合計

＿＿＿＿＿＿個

## 安全に運動するための注意点

〇 以下に該当する場合は、主治医や運動指導の専門家と相談してからはじめましょう。

□ 心臓病の既往歴がある　□ 腰やひざなどに痛みがある　□日常生活で胸部の痛みや脈の不整を感じる

〇 けがや疲労蓄積の予防のため、運動の前後にはストレッチなどの準備運動・整理運動をしましょう。

〇 実践中に目標が高い、あるいは低いと感じたら、変更し、無理せず取り組みましょう。

〇 空腹時や体調の悪い時、熱中症警報が出ている場合は運動を控えましょう。

〇 運動中、運動後に痛みがあったら、ただちに中止しましょう。

〇 血圧が高い人は、運動前の血圧測定を心がけましょう。

〇 こまめな水分補給を心がけましょう。

【問い合わせ先】
弥彦村役場福祉保健課　健康推進係
TEL：９４－３１３３