

やひこ いきいきウォーキング 記録表

1日の目標 _____ 歩

氏名： _____

～記録方法～

- “1日の歩数”の欄にその日歩いた歩数を記入しましょう。
- “目標歩数達成”の欄に、その日目標を達成していれば○を、達成できなければ×を記入しましょう。
- 1週間のうち目標達成した○の数が2個以上で、それを12週間以上継続して実施すれば目標達成です。**
- 上記の目標を達成したら”景品”と”達成証”と交換しますので、この用紙を健康推進課窓口にお持ちください。
※交換期限は令和6年2月29日（木）までです。

【記入例】目標歩数を8000歩にした場合

1か月目				2か月目				3か月目				4か月目						
	日にち	1日の歩数	目標歩数達成 ○or×		日にち	1日の歩数	目標歩数達成 ○or×		日にち	1日の歩数	目標歩数達成 ○or×		日にち	1日の歩数	目標歩数達成 ○or×			
	第1週	例) 4/15	8500歩		○	第1週	例) 5/15		5600歩	×	第1週		例) 6/14	7500歩	×	第1週	例) 7/14	8000歩
/				/				/				/			/			
/				/				/				/			/			
/				/				/				/			/			
/				/				/				/			/			
/				/				/				/			/			
/				/				/				/			/			
/				/				/				/			/			
○の数				○の数				○の数				○の数						
第2週	/			第2週	/			第2週	/			第2週	/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
○の数				○の数				○の数				○の数						
第3週	/			第3週	/			第3週	/			第3週	/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
○の数				○の数				○の数				○の数						
第4週	/			第4週	/			第4週	/			第4週	/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
	/				/				/				/					
○の数				○の数				○の数				○の数						



安全に運動するための注意点

- 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
- 運動の前にはストレッチなどの準備運動をしましょう。
- 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。
- 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。
- 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。
- 血圧が高い人は、運動前の血圧測定を心がけましょう。
- 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 住民福祉部 健康推進課
 TEL：0256-94-3139