

『健康』への第一歩を、楽しみと目標をもって踏み出そう！
やひこ いきいきウォーキング

弥彦村では、自分で1日の目標歩数を決め、毎日記録し、目標達成された方へ景品をプレゼントする“やひこいきいきウォーキング”を実施します。是非大勢の方々から、健康づくりのきっかけとして活用していただければと思います。

実施期間：2019年4月1日（月）～
2020年1月31日（金）まで

対象：20歳以上（※）の弥彦村民
（※）平成12年4月1日以前に生まれた人

申込期間：2019年10月31日（木）まで

①申込

- 1) 裏面の申込用紙に必要事項を記入し、弥彦村役場福祉保健課窓口へ提出する。（電話、FAX可）
- 2) 万歩計（必要な方のみ）と記録表等を受け取る。（電話やFAXでの申込の場合は郵送します）

※スマートフォンや携帯電話等の万歩計を使っても構いません。

※申込用紙や記録表は弥彦村ホームページ（暮らしの情報→健康づくり→成人と高齢者の健康→やひこいきいきウォーキング）からもダウンロードできます。

②ウォーキング実践

- 1) 万歩計をつけて歩き、記録表に歩数を記録する。
 - 2) 目標歩数を規定日数分達成できると、目標達成です（記録表参照）。
- ※ 達成するまでの期間は、概ね3か月程度です。



③景品と交換

- 1) 目標達成したら、記録表を福祉保健課窓口へ提出し、「景品」と「達成証」を受け取る。
- ※ 景品交換期間は **2020年2月28日(金)まで**です。
※ 景品の交換は1人1回のみです。

申込用紙は裏面です。多くの方の参加をお待ちしております！

【担当・問い合わせ先】

弥彦村役場 福祉保健課 健康推進係
TEL：94-3133

やひこ いきいきウォーキング申込用紙

以下の黒枠の部分をご記入の上、役場に提出するか、FAX、電話にてお申込みください。

ふりがな 氏名		生年月日		
		昭和 平成	年	月 日
住所	弥彦村 (電話番号)	性別		
		男・女		
申込理由	例) 運動を始めたいと思っていたから、ダイエットをしたいから、健診結果を良くしたいから等			

1日の目標歩数 (4,000歩以上)	歩	万歩計	有・無
-----------------------	---	-----	-----

※電話での申込の場合は以上の内容を、上記申込先にお伝えください。

※普段の日常生活動作で1日2,000~3,000歩になるため、目標歩数は4,000歩以上でお願いいたします。

※下記「年代別一日の平均歩数」も参考に、1日の目標歩数をご記入ください。

※ご自分で使用している万歩計がある場合は、万歩計「有」を、無い場合は「無」を○で囲んでください。

《参考》

☆男女・年代別一日の平均歩数

厚生労働省の政策「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病を予防するために、20~64歳の歩数目標を男性は9,000歩、女性は8,500歩とし、65歳以上では、男性7,000歩、女性6,000歩を目標としています。

立ち仕事などで平均よりも多く歩いている人や、デスクワークなどで、歩数が少ない人など、職業によっても普段の歩数に違いがあります。自身の普段の生活を思い浮かべながら、目標を設定しましょう。

	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
男性	7,904歩	7,884歩	7,662歩	7,670歩	6,744歩	5,219歩
女性	6,711歩	6,543歩	6,856歩	6,857歩	5,841歩	4,368歩

※平成29年 国民健康・栄養調査より



自分のために、

さあ歩こう！

