

『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。運動に取り組むためのきっかけづくりとして大勢の方々からの参加をお待ちしております。

対象：20歳以上（※）の弥彦村民

（※）平成16年4月1日以前に生まれた人

申込期間：令和5年4月3日（月）から

10月31日（火）まで

## ①申込み

- 裏面の申込用紙に必要事項を記入し、弥彦村役場健康推進課窓口へ提出する。（電話・FAX可）
- 記録表と万歩計（必要な方のみ）を受け取る。（電話・FAXで申込まれた場合は郵送します）

※自身でお持ちの万歩計（携帯電話等）を使っていただいても構いません。

※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

- 万歩計をつけて歩き、記録表に歩数を記録する。
- 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

- 目標達成したら、記録表を健康推進課窓口へ提出してください。

「景品」と「達成証」をお渡しします。

※ 景品交換期間は令和6年2月29日（木）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 住民福祉部 健康推進課

TEL：0256-94-3139

FAX：0256-94-5164

## やひこ いきいきウォーキング申込用紙

黒枠の部分をご記入の上、役場に提出するか、電話またはFAX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
	例) 運動を始めたかと思っていたから、痩せたいから、健診結果を良くしたいから等	
申込み理由		

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

※目安として10分歩くと1,000歩となります。目標歩数は4,000歩以上でお願いいたします。

※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。

※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。

※電話で申込まれる場合は上記の内容を、担当課にお伝えください。

### 《参考》

#### ☆男女・年代別一日の平均歩数

新潟県の政策「健康にいがた21(第3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8,400歩、女性は8,200歩とし、65歳以上では、男性6,300歩、女性5,200歩を目標としています。

立ち仕事で平均よりも多く歩いている人や、デスクワーク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	6,442歩	6,386歩	6,772歩	8,025歩	5,662歩	3,951歩
女性	5,961歩	5,508歩	6,366歩	5,700歩	5,865歩	3,499歩

※令和元年 県民健康・栄養実態調査より



自分のために、

さあ歩こう！

