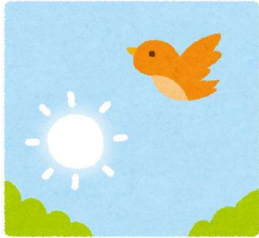




ウォーキング 頑張りカード

2週間を目安に自分で目標を決めて、
ウォーキングに取り組んでみましょう。

- (目標例)
- ・ 1日7000歩
 - ・ 1日20分の早歩き
 - ・ 週に3日



(チャレンジ方法)

1. 目標を設定しましょう。
2. ウォーキングができた日は、○印をつけましょう。
(歩いた歩数か時間も記録しておきましょう。)
3. チャレンジ期間が終了したら、自分のがんばりを振り返ってみましょう。
4. 頑張りカードを健康推進課または北条支所にご持参ください。

青ポイントシールを1枚差し上げます♪

名前 :

○○○ ウォーキングの注意点 ○○○

- ・ 自分の体調や体力に合わせて、マイペースで。
- ・ 体調がすぐれない時や、天候の悪い時は無理に行なわず中止しましょう。
- ・ 距離や時間にこだわりすぎずに、楽しみましょう♪
- ・ 適度な水分補給を心がけましょう。
- ・ 屋外を歩く時は、思わぬ事故やけがが起こらないよう注意しましょう。

無理をしないことが
大切です！



ウォーキングとは、日常生活の歩きや散歩とは異なり、“健康のため”という目的を持って行なう歩きのことです。「いつでも」「どこでも」「だれでも」行なうことができるもっとも手軽な運動です♪

ウォーキングチャレンジ

開始日 月 日 ~ 終了日 月 日

私の目標

(..... に取り組む!)

～健康寿命を延ばすウォーキング～

どんな効果があるの？

ウォーキングの健康効果は多岐に渡ります。有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。

- ・ 高血圧・血糖値の改善
- ・ 心肺機能の強化
- ・ 骨の強化
- ・ 肥満の解消
- ・ 脂質異常症、動脈硬化の改善
- ・ リラックス効果



第1週目	第2週目
1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

記入例

○ (5,000 歩または20分)