

ウォーキングをより楽しく、安全に行うために！



- 医師の診察を受けている方は、ウォーキングを実施する前に医師に相談してから行いましょう。
- ウォーキングをはじめる前には、体調や血圧などの健康チェックを行いましょう。
- ウォーキング前後にストレッチを行いましょう。ウォーキングの動作が楽になり、けがの予防や疲労回復に有効です。
- ウォーキングの前と後には必ず水分補給をしましょう。運動中ものどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。15～20分ごとに水分を補給しましょう。ペットボトルの水を持ち歩くとよいでしょう。
- 歩数計等を身に付けて歩数をチェックしたり、歩いた時間や脈拍を図ってみましょう。
- 安全なコースを選び、明るい色の服で服や靴に反射板をつけるなど安全に注意して歩きましょう。下着は吸水性や速乾性、保湿性など季節に合わせた服を着用しましょう。
- 日焼け止めやサングラスを付けて、気になる紫外線をブロックしましょう。
- 達成の速さを競うものではありません。自分のペースで無理なく取り組むことが大切です。
- 歩き過ぎは慢性疲労につながります。ケガやからだの故障に注意して無理なく歩きましょう。



こんな日は注意が必要です！ 長時間のウォーキングは やめましょう！

- 28度を超える暑さ、湿度の高い日、雪や雨などの寒い日など。
- 体調の優れない時（血圧が高い、熱がある、頭痛時など）。
- 足、膝などに違和感や痛みがある時。



稲敷市チャレンジウォーキング3ヶ月もしくは6ヶ月の達成者には、茨城県公式健康管理アプリ「元気アップ!リいばらき」のポイントを付与いたします（30P付与予定）
チャレンジ達成後、健康増進課にご来場の際はアプリが入った端末も一緒にお持ちください。



稲敷市ホームページ
QRコード

「元気アップ!リいばらき」の詳細や新型コロナウイルス感染症流行下での運動方法等について参照できます。

●●●● チャレンジウォーキング教室! ●●●●

この機会にぜひ参加してみませんか。

	開催日	時間・会場・内容・講師	電話申込期間
第2回	10月22日(休)	午後1時30分～午後3時 江戸崎体育館サブアリーナ 「歩き方のポイント」平賀 暁 理学療法士	10月1日(休)～10月16日(金) 先着順 定員15名

- 対象者** 19歳以上の稲敷市在住の方
- 持参品** 運動のできる服装・飲料水・タオル・室内運動靴
- 申込方法** 健康増進課まで電話申込：029-892-2000代（土・日・祝除く）
先着順・定員になりしだい受付終了



令和2年度 活動歩数表をつけて記念品をもらおう！

稲敷市めざせ

チャレンジ ウォーキング!!



いなすけ
稲敷 いなのすけ

稲敷市では、みなさんの健康づくりを支援するためウォーキングを推進しています。1日に歩く歩数を決めて、トライしましょう。もちろん、ウォーキングだけではなく、1日の活動量も含みます。毎日の歩数をチェックして、どれくらい歩いているのか確認してみましょう。仕事や家事などの日常生活上の歩数も含めて構いません。

《チャレンジ方法》

- 対象者** 稲敷市内にお住まいの満19歳以上の方
- 実施期間終了日** 令和3年3月31日(水)
- 実施方法** ① **チャレンジ開始日を決めましょう。**
開始日は令和2年7月1日以降で自由に設定して下さい。ただし、終了日は令和3年3月31日(水)までですので計画的に記録して下さい。
- ② **チャレンジスタート!**
ご自分の体力に合わせて1日の活動歩数を記録表に記入しましょう。
必ず3ヶ月間又は、6ヶ月(できれば毎日継続して)記録してください。
記録表は市のホームページにも掲載しています。ご自分のペースで無理なく取り組むことが大切です。
- 提出方法** 3ヶ月コースまたは6ヶ月コースの記録が終了しましたら、**こちらの活動歩数表を稲敷市健康増進課に直接持参ください!**
(いなすけグッズと交換します) どちらかのコース1回限り、郵送での提出は不可ですので、ご注意ください!
- 提出締切日** 令和3年3月31日(水)《厳守》
※新型コロナウイルスの流行状況によって締切日を変更する場合がございます。
- 提出先** 稲敷市役所健康増進課（稲敷市役所1階）
受付 8:30～17:15（土日祝日、年末年始を除く）
TEL 029-892-2000代

スタート!
1日の活動歩数を記録しましょう。
開始日は7月1日以降をお願いします。



令和2年度 チャレンジウォーキング活動歩数表

歩数の記録欄には合計した歩数ではなく、1日ごとの仕事や家事、運動等で得た活動歩数を記録してください。

1 日目 月 日 歩	2 日目 月 日 歩	3 日目 月 日 歩	4 日目 月 日 歩	5 日目 月 日 歩	6 日目 月 日 歩	7 日目 月 日 歩	8 日目 月 日 歩	9 日目 月 日 歩	10 日目 月 日 歩	11 日目 月 日 歩	12 日目 月 日 歩	13 日目 月 日 歩	14 日目 月 日 歩	15 日目 月 日 歩	16 日目 月 日 歩	17 日目 月 日 歩	
35 日目 月 日 歩	34 日目 月 日 歩	33 日目 月 日 歩	32 日目 月 日 歩	31 日目 月 日 歩	30 日目 月 日 歩	29 日目 月 日 歩	28 日目 月 日 歩	27 日目 月 日 歩	26 日目 月 日 歩	25 日目 月 日 歩	24 日目 月 日 歩	23 日目 月 日 歩	22 日目 月 日 歩	21 日目 月 日 歩	20 日目 月 日 歩	19 日目 月 日 歩	18 日目 月 日 歩
36 日目 月 日 歩	37 日目 月 日 歩	38 日目 月 日 歩	39 日目 月 日 歩	40 日目 月 日 歩	41 日目 月 日 歩	42 日目 月 日 歩	43 日目 月 日 歩	44 日目 月 日 歩	45 日目 月 日 歩	46 日目 月 日 歩	47 日目 月 日 歩	48 日目 月 日 歩	49 日目 月 日 歩	50 日目 月 日 歩	51 日目 月 日 歩	52 日目 月 日 歩	53 日目 月 日 歩
69 日目 月 日 歩	68 日目 月 日 歩	67 日目 月 日 歩	66 日目 月 日 歩	65 日目 月 日 歩	64 日目 月 日 歩	63 日目 月 日 歩	62 日目 月 日 歩	61 日目 月 日 歩	60 日目 月 日 歩	59 日目 月 日 歩	58 日目 月 日 歩	57 日目 月 日 歩	56 日目 月 日 歩	55 日目 月 日 歩	54 日目 月 日 歩		
70 日目 月 日 歩	71 日目 月 日 歩	72 日目 月 日 歩	73 日目 月 日 歩	74 日目 月 日 歩	75 日目 月 日 歩	76 日目 月 日 歩	77 日目 月 日 歩	78 日目 月 日 歩	79 日目 月 日 歩	80 日目 月 日 歩	81 日目 月 日 歩	82 日目 月 日 歩	83 日目 月 日 歩	84 日目 月 日 歩	85 日目 月 日 歩	86 日目 月 日 歩	87 日目 月 日 歩
105 日目 月 日 歩	104 日目 月 日 歩	103 日目 月 日 歩	102 日目 月 日 歩	101 日目 月 日 歩	100 日目 月 日 歩	99 日目 月 日 歩	98 日目 月 日 歩	97 日目 月 日 歩	96 日目 月 日 歩	95 日目 月 日 歩	94 日目 月 日 歩	93 日目 月 日 歩	92 日目 月 日 歩	91 日目 月 日 歩	90 日目 月 日 歩	89 日目 月 日 歩	88 日目 月 日 歩
106 日目 月 日 歩	107 日目 月 日 歩	108 日目 月 日 歩	109 日目 月 日 歩	110 日目 月 日 歩	111 日目 月 日 歩	112 日目 月 日 歩	113 日目 月 日 歩	114 日目 月 日 歩	115 日目 月 日 歩	116 日目 月 日 歩	117 日目 月 日 歩	118 日目 月 日 歩	119 日目 月 日 歩	120 日目 月 日 歩	121 日目 月 日 歩	122 日目 月 日 歩	123 日目 月 日 歩
139 日目 月 日 歩	138 日目 月 日 歩	137 日目 月 日 歩	136 日目 月 日 歩	135 日目 月 日 歩	134 日目 月 日 歩	133 日目 月 日 歩	132 日目 月 日 歩	131 日目 月 日 歩	130 日目 月 日 歩	129 日目 月 日 歩	128 日目 月 日 歩	127 日目 月 日 歩	126 日目 月 日 歩	125 日目 月 日 歩	124 日目 月 日 歩		
140 日目 月 日 歩	141 日目 月 日 歩	142 日目 月 日 歩	143 日目 月 日 歩	144 日目 月 日 歩	145 日目 月 日 歩	146 日目 月 日 歩	147 日目 月 日 歩	148 日目 月 日 歩	149 日目 月 日 歩	150 日目 月 日 歩	151 日目 月 日 歩	152 日目 月 日 歩	153 日目 月 日 歩	154 日目 月 日 歩	155 日目 月 日 歩	156 日目 月 日 歩	157 日目 月 日 歩
175 日目 月 日 歩	174 日目 月 日 歩	173 日目 月 日 歩	172 日目 月 日 歩	171 日目 月 日 歩	170 日目 月 日 歩	169 日目 月 日 歩	168 日目 月 日 歩	167 日目 月 日 歩	166 日目 月 日 歩	165 日目 月 日 歩	164 日目 月 日 歩	163 日目 月 日 歩	162 日目 月 日 歩	161 日目 月 日 歩	160 日目 月 日 歩	159 日目 月 日 歩	158 日目 月 日 歩
176 日目 月 日 歩																	
177 日目 月 日 歩	178 日目 月 日 歩	179 日目 月 日 歩															

GOAL!!
180 日目
月 日 歩
6ヶ月チャレンジ終了!



6ヶ月コースにチャレンジする方は、記録終了後に健康増進課に来てね。

記念品申し込み締切
令和3年3月31日(水)
*郵送不可です。直接、稲敷市健康増進課に持参ください!

参加者	
氏名	
住所	稲敷市
生年月日	T・S・H 歳
電話番号	