

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90日以上
の達成者には、茨城県公式健康管理アプリ
「元気アップ！りいばらき」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、健康増進課にお越し
の際はアプリが入った端末も一緒にお持ち
ください。



スマホでアクセス

「元気アップ！りいばらき」
の詳細について参照でき
ます。



INASHIKI

令和5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!!



稲敷いなすけ

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
※途中で転出された方は対象外となりますのでご了承ください。
- 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5年5月1日以降で自由に設定して下さい。
終了日は令和6年3月29日(金)までです。計画的に記録してください。
② **チャレンジスタート！**
1日の活動歩数を記録表に記入しましょう。
90～180日間で自分の体力に合わせて継続して取り組みましょう。
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** 90以上の記録が終了したら、
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！
参加記念品をお渡しします(お一人様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6年3月29日(金)《厳守》
※感染症等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)



1日の活動歩数を記録しましょう。

開始日は5月1日以降で、お願いします。



令和5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。

ファイト!

ここからスタート!

ここが91日目だよ

こっちこっちまだまだ上だよ!

もうちょっとで90日目だよ!

91日目は右側の上から始まるよ! ついてきて!

あと1日!

チャレンジ達成おめでとう! 健康増進課に来てね!

| | | | |
|----|------|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 32 |
| 33 | 34 | 35 | 36 |
| 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 |
| 45 | 46 | 47 | 48 |
| 49 | 50 | 51 | 52 |
| 53 | 54 | 55 | 56 |
| 57 | 58 | 59 | 60 |
| 61 | 62 | 63 | 64 |
| 65 | 66 | 67 | 68 |
| 69 | 70 | 71 | 72 |
| 73 | 74 | 75 | 76 |
| 77 | 78 | 79 | 80 |
| 81 | 82 | 83 | 84 |
| 85 | 86 | 87 | 88 |
| 89 | 90日目 | | |
| | 月 | 日 | 歩 |

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|
| 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 |
| 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 |
| 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 |
| 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 |
| 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 |
| 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 |
| 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 |
| 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 |
| 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 |
| 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 |
| 171 | 172 | 173 | 180日目 | | | | |
| | 月 | 日 | 月 | 日 | 月 | 日 | 歩 |

| 参加者 | | | |
|-----|------|-------|---|
| 氏名 | 生年月日 | T・S・H | 歳 |
| 住所 | 稲敷市 | 電話番号 | |

記念品申し込み締切
令和6年3月29日(金) *郵送不可です。直接、稲敷市健康増進課に持参ください!