

## ウォーキングを楽しく、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。
- ウォーキングを始める前には、体調をチェックしましょう。
- ウォーキングの前後には、けが予防、疲労回復のためストレッチをしましょう。
- 水分をこまめに摂りましょう。ウォーキングの前後、運動中も、のどが渇く前に飲みましょう。
- 歩数チェックと併せて、歩いた時間や脈拍を測ってみましょう。
- 安全なコースを選び、明るい色の服装や反射板をつけるなど安全に注意して歩きましょう。
- 日焼け止めやサングラスで紫外線対策をしましょう。
- 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みましょう。
- 体調のすぐれない日、足や膝に違和感や痛みがある時、28度を超える暑さ、湿度の高い日、雨や雪などの日は、長時間のウォーキングは危険です。無理なく取り組みましょう。



### 元気アップ！リいばらき



稲敷チャレンジウォーキング90日以上達成者には、茨城県公式健康アプリ「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。

### アンケート

チャレンジお疲れさまでした。アンケートのご記入をお願いします。

- 今回のチャレンジはいかがでしたか？  
( )
- 健康づくりのためにウォーキング以外で実施していることはありますか？
  - ・ 健診を受ける
  - ・ がん検診を受ける
  - ・ 健康イベントに参加
  - ・ 歯の定期検査
  - ・ その他 ( )
- あなたの健康の秘訣を教えてください。  
( )
- 市で実施してほしい講演会のテーマや教室等のご希望はありますか？  
( )

# めざせ！

令和6年度

# 稲敷市



# チャレンジウォーキング！！

平成27年より行っているチャレンジウォーキングをバージョンアップ！  
ウォーキングに健康づくりアクションをプラスし、より楽しく「いきいき稲敷市民」を目指しましょう！

## 《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

### ■ チャレンジスタート！

歩数計（スマホ等）、記録用紙が準備できましたらいつから始めてもOKです。  
終了日は令和7年3月31日（月）まで。計画的に記録してください。

**90日～180日の間でご自分の体力に合わせて無理なく取り組みましょう。**

10日ごとのアクションプランにもチャレンジしましょう。

記録表は市のホームページにも掲載しています。

### ■ アクションプラン

- 体重チェック** 体重チェックは健康づくりの第一歩！
- 禁煙・減煙** たばこは肺がんだけでなく様々な病気の原因に！  
たばこを吸っていない人は深呼吸しましょう
- 歯みがき** 健康な歯を守りましょう  
歯間ブラシやデンタルフロスを使うのもおすすめです
- 減塩** 減塩を意識しましょう  
しょうゆはかけずにつける！
- 休養** 朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠！

### ■ 提出方法

90日以上記録が終了しましたら、こちらの活動歩数表を稲敷市役所 健康増進課に直接持参ください。参加記念にプチプレゼントをお渡しします（**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7年3月31日（月）

### ■ 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)





# 令和6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。

## アクションプラン

- 体重チェック
- 禁煙・減塩
- 歯みがき
- 減塩
- 休養

スタート  
ここから

1 日目 月 日 歩	2 日目 月 日 歩	3 日目 月 日 歩	4 日目 月 日 歩	ここが 91日目だよ	91 日目 月 日 歩	92 日目 月 日 歩	93 日目 月 日 歩	94 日目 月 日 歩	95 日目 月 日 歩	96 日目 月 日 歩	97 日目 月 日 歩	98 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	99 日目 月 日 歩	100 日目 月 日 歩	101 日目 月 日 歩	102 日目 月 日 歩	103 日目 月 日 歩	104 日目 月 日 歩	105 日目 月 日 歩	106 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	18 日目 月 日 歩	19 日目 月 日 歩	20 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
21 日目 月 日 歩	22 日目 月 日 歩	23 日目 月 日 歩	24 日目 月 日 歩	25 日目 月 日 歩	26 日目 月 日 歩	27 日目 月 日 歩	28 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
29 日目 月 日 歩	30 日目 月 日 歩	31 日目 月 日 歩	32 日目 月 日 歩	33 日目 月 日 歩	34 日目 月 日 歩	35 日目 月 日 歩	36 日目 月 日 歩	123 日目 月 日 歩	124 日目 月 日 歩	125 日目 月 日 歩	126 日目 月 日 歩	127 日目 月 日 歩	128 日目 月 日 歩	129 日目 月 日 歩	130 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	131 日目 月 日 歩	132 日目 月 日 歩	133 日目 月 日 歩	134 日目 月 日 歩	135 日目 月 日 歩	136 日目 月 日 歩	137 日目 月 日 歩	138 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	139 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
53 日目 月 日 歩	54 日目 月 日 歩	55 日目 月 日 歩	56 日目 月 日 歩	57 日目 月 日 歩	58 日目 月 日 歩	59 日目 月 日 歩	60 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
61 日目 月 日 歩	62 日目 月 日 歩	63 日目 月 日 歩	64 日目 月 日 歩	65 日目 月 日 歩	66 日目 月 日 歩	67 日目 月 日 歩	68 日目 月 日 歩	155 日目 月 日 歩	156 日目 月 日 歩	157 日目 月 日 歩	158 日目 月 日 歩	159 日目 月 日 歩	160 日目 月 日 歩	161 日目 月 日 歩	162 日目 月 日 歩
69 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	163 日目 月 日 歩	164 日目 月 日 歩	165 日目 月 日 歩	166 日目 月 日 歩	167 日目 月 日 歩	168 日目 月 日 歩	169 日目 月 日 歩	170 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	もうちょっとで 90日だよ!	90 日目 月 日 歩	91 日目は右側の 上から始まるよ! ついてきて!	91 日目 月 日 歩	171 日目 月 日 歩	172 日目 月 日 歩	173 日目 月 日 歩	174 日目 月 日 歩	175 日目 月 日 歩	176 日目 月 日 歩	177 日目 月 日 歩	178 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	88 日目 月 日 歩	89 日目 月 日 歩	あと1日!	180 日目 月 日 歩	裏のアンケートに 記入して 健康増進課に来てね!	179 日目 月 日 歩	180 日目 月 日 歩	179 日目 月 日 歩	180 日目 月 日 歩

### 参加者

氏名	生年月日	年 月 日 ( 歳 )
住所 稲敷市	電話番号	

### 推奨歩数

〈健康日本21(第三次)より〉

64歳以下 8000歩/日以上  
65歳以上 6000歩/日以上

1日の活動歩数も含む

まずは今よりプラス10分(約1000歩)多く活動するように心がけましょう

記念品申し込み締切 令和7年3月31日(月)

\* 郵送不可です。直接、稲敷市健康増進課に持参ください!