

ウォーキングを楽しく、安全に行うために！



- 持病のある方は、ウォーキングをする前に、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、体調を確かめ、ストレッチ、準備運動をしましょう。
- 水分をこまめに摂りましょう。
- 歩数チェックと併せて、歩いた距離や脈拍を測ってみましょう。
- 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。
自分の体調や天候に合わせて無理なく取り組みましょう。



アンケート

当てはまるものを○で囲んでください

① 年齢： 19～39歳 40～74歳 75歳以上

② あなたは今年健診を受けましたか？または受ける予定はありますか？

はい

いいえ

どこで受けますか？

- () 稲敷市の集団健診
- () 職場で実施する健診
- () 人間ドック
- () その他
- ()

受けない理由は？

- () 病院に通院しているから
- () 健康に自信があるから
- () 面倒くさいから
- () その他
- ()

③ あなたは今年がん検診を受けましたか？または受ける予定はありますか？

はい

いいえ

- () 肺がん（胸のレントゲン）
- () 胃がん（バリウム・胃カメラ）
- () 大腸がん（検便）
- () 前立腺がん（男性のみ）
- () 乳がん（女性のみ）
- () 子宮がん（女性のみ）

ご協力ありがとうございました



健康づくりは
幸せづくり♪

のばせ健康寿命！ 令和8年度 稲敷市 チャレンジウォーキング！！

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）、記録表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9年3月31日（水）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。

■提出方法

90日以上記録が終了しましたら、こちらの記録表を稲敷市役所 健康増進課に直接持参ください。今年度は健診会場での提出日も設けています。
お一人様1回限り参加記念品をお渡しします。
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9年3月31日（水）

■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）

■健診会場での提出日（下記日程のみ）

令和8年10月21日（水） 新利根公民館

令和8年10月22日（木） 桜川公民館

令和8年10月28日（水） 東支所

10:00～14:00

（※健診受付にお声がけください。）

元氣アップ！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「元氣アップ！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、記録表を提出の際はアプリが入った端末も一緒にお持ちください。





令和8年度 チャレンジウォーキング記録表

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・減煙
- 歯みがき
- 減塩
- 休養

スタート

1 日目 月 日 歩	2 日目 月 日 歩	3 日目 月 日 歩	4 日目 月 日 歩	~Xモ~	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	~Xモ~		
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	81 日目 月 日 歩	もうちょっとで 90日だよ!		90 日目 月 日 歩	171 日目 月 日 歩	172 日目 月 日 歩	173 日目 月 日 歩	180 日目 月 日 歩		おつかれ様でした		
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	あー！1日！		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		179 日目 月 日 歩	
87 日目 月 日 歩	88 日目 月 日 歩	89 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9年3月31日(水)

郵送不可です 裏面のアンケートもご協力をお願いします。