

～アンケートにご協力ください～

問 1. チャレンジに参加して、意識的に体を動かすようになりましたか

1. はい
2. いいえ
3. 以前から心がけていたので変わらない

問 2. ウォーキングに取り組んで感じた変化を教えてください

(1) からだの健康状態について

1. 変化があった ⇒ どんな ()
2. 変化がなかった
3. その他 ()

(2) こころの健康状態について

1. 変化があった ⇒ どんな ()
2. なかった
3. その他 ()

(3) 睡眠の状況について

1. 変化があった ⇒ どんな ()
2. 変化がなかった
3. その他 ()

問 3. あなたは、健康維持や増進のために 1 回 30 分以上の運動をしていますか

1. ほぼ毎日している
2. 定期的に (週または月に数回) している
3. していない
4. これからしていこうと思う

→ どのような運動をしていますか
()

問 4. ウォーキングアプリを使っていますか (ヘルスケア,Googlefit,MY ほけんアプリ等)

1. 日常的に使っている
2. インストールしているが使っていない
3. インストールしていない
4. わからない
5. その他

問 5. 午後 3 時のラジオ体操はしていますか

1. している
2. していない

♪一言感想欄 (チャレンジで感じたこと、ご意見などなんでもご記入ください) ♪

令和6年度 5月～6月

Let's チャレンジウォーキング チャレンジカード



チャレンジカードに毎日の歩数を記録して
楽しく健康を手に入れましょう！

チャレンジ方法

- ① 歩数計をつけて、1日の歩数を、毎日このカードに記録。
※歩数計の無料貸し出しもあります。（窓口：健康推進課）
- ② 歩数を記録したカードを提出
※ 提出先 ： 健康推進課・各市民局 窓口

※ 提出期限： 7月5日（金） まで
- ③ カード提出のかた全員に参加賞を進呈！

このカードを
提出してください

フリガナ		性別	
氏名	() 歳		
電話番号	() - () -		
住所等	現在の状況について、当てはまる数字に○をつけてください。 1. 京丹後市 在住 → () 町 2. 京丹後市 在勤 → () 市・町 在住 3. 京丹後市 在学 4. その他 ()		

問い合わせ先：京丹後市健康推進課
電話 (0772) - 69-0350
Fax (0772) - 62-1156

1日の目標歩数を決めましょう！ 日頃の歩数+1000歩がおすすめ

5月

1日の目標歩数： 歩



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日にち		/	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
歩数 (1日)							
日にち	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12
歩数 (1日)							
日にち	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
歩数 (1日)							
日にち	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26
歩数 (1日)							
日にち	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31		
歩数 (1日)							

★歩数の目安★

◎ 歩数計をつけずに歩いた場合の計算方法：おおむね1分間に80mが基本です。

(例) 1歩が60cmの場合：1分間に歩く歩数=80m÷0.6m÷134歩

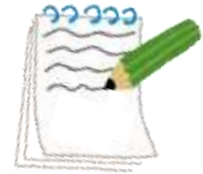
★30分歩いた場合：134歩×30分÷4,020歩

★1時間歩いた場合：134歩×60分÷8,040歩



6月

- あと1か月！ 目標歩数には到達していますか？
- 途中から始めたかたも、毎日がんばりましょう！



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日にち						6/1	6/2
歩数 (1日)			水分補給を忘れずに				
日にち	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
歩数 (1日)							
日にち	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
歩数 (1日)							
日にち	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23
歩数 (1日)							
日にち	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30
歩数 (1日)							

★歩数を計算してみよう★

5月の合計歩数

6月の合計歩数

2か月の合計歩数



歩

歩

歩

★参考★どれくらい歩けましたか？

京丹後市から京都市まで235,000歩 東京都まで1,143,000歩 北海道まで3,125,400歩

(距離：117.5km)

(距離：571.5km)

(距離：1,562,700km)