**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　　　　　　　　　　　　　　　　　どのような運動をしていますか**

**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**

**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**

～アンケートにご協力ください～

****



**♪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）♪**

ご協力ありがとうございました

**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、当てはまる数字に〇をつけてください。****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



５月

**１日の目標歩数：　　　　　　　　 　歩**

日頃の歩数＋1000歩がおすすめ

**１日の目標歩数を決めましょう！**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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





・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！

６月

**★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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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） |  |  |  |  |  |  |  |



（距離：571.5ｋｍ）

（距離：1,562,700ｋｍ）

（距離：117.5ｋｍ）