～アンケートにご協力ください～

**令和７年度**

Let‘ｓ チャレンジウォーキング

チャレンジカード

**チャレンジ期間
９/１８（木）**～**12/21（日）**

**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るので特に変わらない**

**問2. ウォーキングに取り組んでどのような変化を感じましたか**

**１．変化を感じた　⇒ どんな　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**２．変化を感じなかった**

**３．以前から心がけているので変化は感じなかった。**

**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．普段の歩数は、どのように計測していますか**

**１．スマートフォンのアプリで計測　　　　　　　　　　　　何のアプリを使っていますか**

**２．歩数計で計測**

**３．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**

**問６．Let‘sチャレンジウォーキングの参加賞として、どんなものが良いと思いますか。**

**参考に教えてください。**

**１．物品が良い　　　→　どんなものが良いですか (　　　　　　　　　　　　　　　 )**

**２．ポイントが良い　→　どんなポイントが良いですか ( )**

**３．その他　　　　　→　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**個人参加**

　①１日の歩数を、毎日このカードに記録

　②歩数を記録したカードを提出

※提出先：健康推進課・各市民局の窓口　　　提出期限　**１**月**９**日（金）まで

　③カード提出のかた全員に参加賞を進呈





**チーム参加**

①４名以上１０名以内のチームを作る

②別紙の【チームメンバー表（1枚）】に、チームメンバーの名前を記載

③各メンバーで、１日の歩数をこのカードに記録しチャレンジに取り組む

④【チームメンバー表（１枚）】と、チームメンバーのカード（人数分）を合わせて窓口に提出

　　　※提出先・提出期限は同上

⑤チームメンバー分の参加賞を進呈

⑥後日、広報誌・市HPでチームの平均歩数が多かった上位３チームを発表します！表彰あり！

注意　１人につき１チームの所属としてください。複数のチームに参加はできません。

　　　　チームで参加したかたは、個人参加はできません





|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 氏名 | フリガナ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　）歳 | 性別 | 男・女 | 電話番号 |  |
| 参加方法〇をつける | **個人参加　・　チーム参加** チーム名[　　　　　　 　　　　　　　　　　] |
| 住所等〇をつける | 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　（　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| チャレンジの意気込み | （例）　毎日記入するぞ！、目標歩数を達成したい！　などなんでもOK |
| 目標歩数 | １日の目標歩数歩＊日ごろの歩数＋１０００歩がおすすめ |



****

ご協力ありがとうございました

**問い合わせ先：京丹後市健康推進課**

電話（０７７２）－６９－０３５０Fax（０７７２）―６２―１１５６

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **曜日** | **月** | **火** | **水** | **木** | **金** | **土** | **日** |  | **曜日** | **月** | **火** | **水** | **木** | **金** | **土** | **日** |
| **日付** |  |  | 注意！スタートは**９/１８（木）**！ | **9/18** | 9/19 | 9/20 | 9/21 |  | **日付** | 11/3 | 11/4 | 11/5 | 11/6 | 11/7 | 11/8 | 11/9 |
| **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |  | **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |
| **日付** | 9/22 | 9/23 | 9/24 | 9/25 | 9/26 | 9/27 | 9/28 |  | **日付** | 11/10 | 11/11 | 11/12 | 11/13 | 11/14 | 11/15 | 11/16 |
| **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |  | **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |
| **日付** | 9/29 | 9/30 | 10/1 | 10/2 | 10/3 | 10/4 | 10/5 |  | **日付** | 11/17 | 11/18 | 11/19 | 11/20 | 11/21 | 11/22 | 11/23 |
| **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |  | **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |
| **日付** | 10/6 | 10/7 | 10/8 | 10/9 | 10/10 | 10/11 | 10/12 |  | **日付** | 11/24 | 11/25 | 11/26 | 11/27 | 11/28 | 11/29 | 11/30 |
| **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |  | **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |
| **日付** | 10/13 | 10/14 | 10/15 | 10/16 | 10/17 | 10/18 | 10/19 |  | **日付** | 12/1 | 12/2 | 12/3 | 12/4 | 12/5 | 12/6 | 12/7 |
| **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |  | **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |
| **日付** | 10/20 | 10/21 | 10/22 | 10/23 | 10/24 | 10/25 | 10/26 |  | **日付** | 12/8 | 12/9 | 12/10 | 12/11 | 12/12 | 12/13 | 12/14 |
| **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |  | **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |
| **日付** | 10/27 | 10/28 | 10/29 | 10/30 | 10/31 | 11/1 | 11/2 |  | **日付** | 12/15 | 12/16 | 12/17 | 12/18 | 12/19 | 12/20 | **12/21** |
| **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |  | **歩数** |  |  |  |  |  |  |  |