

～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. 変化があった ⇒ どんな ()
2. 変化がなかった
3. 以前からここがけているので変わらない

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はどんなものがありますか。参考に教えてください。

1. 物品がいい → どんなものがいいですか ()
2. ポイントがいい → どんなポイントがいいですか()
例:京丹後デジタルポイント 等
3. その他 → ()

♪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7年度 5月～6月

このカードを提出してください

Let's チャレンジウォーキング

チャレンジ方法

チャレンジカード



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 窓口
※提出期限 **7月11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 **New!**

- 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チームメンバー分に参加賞を進呈
- ⑥後日、広報誌・市 HP でチームの平均歩数が高かった上位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 ○をつける	個人参加 ・ チーム参加 チーム名[]				
住所等 ○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				

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

スタート！ 楽しく歩きましょう。歩けなかった日やお休みの日があっても OK

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

1日の歩数	予防できる病気や状態 等
2,000 歩	寝たきり
4,000 歩	うつ病
5,000 歩	認知症・心疾患・脳卒中・要介護状態
7,000 歩	がん、動脈硬化、骨粗しょう症
8,000 歩	高血圧、糖尿病、脂質異常症、 メタボリックシンドローム（75 歳以上）
9,000 歩	高血圧、高血糖
10,000 歩	メタボリックシンドローム（75 歳未満）

ウォーキングは様々な病気を予防
できるとわれています。

自分の目標歩数の参考にしてみま
しょう。

*歩数と予防できる病気や状態の
関係については諸説あります

6月

あともう少し！ こまめに動くことで歩数UP！

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日にち							6/1
歩数 (1日)							
日にち	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8
歩数 (1日)							
日にち	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15
歩数 (1日)							
日にち	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22
歩数 (1日)							
日にち	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29
歩数 (1日)							
日にち	6/30	★歩数を計算してみよう★ 5月の合計歩数 _____ 歩 6月の合計歩数 _____ 歩 2か月間の総歩数 _____ 歩					
歩数 (1日)							

