～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．以前からこころ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いいですか。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）♪**

ご協力ありがとうございました



Let‘ｓ チャレンジウォーキング

このカードを提出してください

**令和７年度　５月～６月**

チャレンジカード

**チャレンジ方法**

**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 |

 **問い合わせ先：京丹後市健康推進課**

電話（０７７２）－６９－０３５０Fax（０７７２）―６２―１１５６

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

５月

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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いわれています。

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

あともう少し！　こまめに動くことで歩数UP！

６月

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 日にち |  |  |  |  |  |  | ６/１ |
| 歩数（１日） |  |  |  | 水分補給を忘れずに |  |  |  |
| 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） |  |  |  |  |  |  |  |