



令和8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10日(金)**まで

カード提出のかた全員に参加賞を進呈します。

### 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)を合わせて窓口へ提出

※提出先・提出期限は同上

チームメンバー分の参加賞を進呈します。

**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。

チームで参加するかたは、個人参加はできません。


※ 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！

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				<b>歩</b> *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

# 5月

スタート！ 楽しく歩きましょう。歩けなかった日があってもOK！

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

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

## 生活の中で **+10(プラステン)** を取り入れよう！

「+10」とは、今よりも10分多く体を動かすこと。

外を歩けない日は、涼しい部屋でテレビを見ながらストレッチしたり、少し念入りに家事をしたりするだけでも立派な運動になります！

例えば…

- テレビを見ながらストレッチや足踏みをする。
- 窓拭きや床拭きなど、少し念入りに掃除をする。
- 歯磨きをしながら「かかと上げ」などをする。



こまめに体を動かしましょう。