

～アンケートにご協力ください～

問1. 令和8年度 前期（5月～6月）の「Let's チャレンジウォーキング」にも参加されましたか

1. はい 2. いいえ

問2. 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3. 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. 以前から心がけているので変わらない

問4. 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
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
- どのような運動をしていますか
- []

問5. 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
2. 歩数計で計測
3. その他 ()
- 何のアプリを使っていますか
- ()

問 6. 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7. 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 ()
3. その他 → ()

♪一言感想欄（チャレンジで感じたこと、ご意見など自由にご記入ください）♪

令和 8 年度 9/1(火)~11/30(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 チャレンジカード

参加方法

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(峰山市民局除く) 窓口

※**提出期限 12月11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)を合わせて窓口に出す

※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 * 日ごろの歩数+1000 歩がおすすめ 歩				

問い合わせ先：京丹後市健康推進課 電話 (0772) 69-0350

ウォーキングする前に、確認！

9月は残暑が厳しい季節です。熱中症にご注意ください。

- ・歩きやすい靴
- ・動きやすい服装
- ・水分補給用のボトル
- ・帽子（日差し対策）
- ・タオル（汗拭き用）
- ・熊よけの鈴

* 気温の高い時間帯を避けてウォーキングを楽しみましょう。

熱中症、熊にご注意！
水分補給を忘れずに！



1日の歩数で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
できると言われています。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
係には諸説あります。



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、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。

9月の目標

歩

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

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

あと1か月。
ファイト!



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