みかわチャレンジウォーキング　歩数記録用紙①

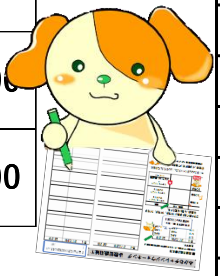
1 日の目標歩数を設定しましょう
(　　　　　　　　　　)歩

◆◇記録用紙の書き方◇◆

①歩数計で把握した日々の歩数を歩数記録用紙に記録する。

日付	歩いた歩数	合計歩数
5/15	3,800	3,800
5/16	7,500	11,300
5/19	4,200	15,500

合計歩数を計算し、記入。
※毎日できなくてもOK！



②下の表に合計歩数が 10 万歩、30 万歩、50 万歩を達成した日付を記入する。

	達成した日	特典
10万歩		マイチャレP20P プレゼント♪
30万歩		マイチャレP40P プレゼント♪
50万歩		マイチャレP40P ＋ マイチャレ商品券 プレゼント♪

★1 日 5,000 歩のペースだと 100 日で 50 万歩達成！

③達成した歩数に応じて特典をゲット！！
役場健康福祉課へおいでください。

日付	歩いた歩数	合計歩数

日付	歩いた歩数	合計歩数

みかわチャレンジウォーキング　歩数記録用紙②

1日の目標歩数を設定しましょう
（　　）歩

1日の歩数目標

成　人（20歳～64歳）　8,000歩
高齢者（ 65歳以上 ）　6,000歩

※厚生労働省　健康日本２１（第三次）より

やまがた健康長寿日本一プロジェクト2026
ウォーキングに関するイベントを一部紹介♪

①デジタルウォーキングスタンプラリー

県が指定するスマートフォンアプリ（「aruku&（あるくと）」）内のウォーキングコースを歩き、条件を満たすと抽選で「やまがたのうまいもの」などを進呈

②ウォーキングWEB大会

「aruku&（あるくと）」で月間240,000歩（1日平均8,000歩）以上を達成すると、毎月抽選でプレゼントを進呈

※山形県民専用機能への参加登録が必要です

「aruku&」では市町村ランキングや個人ランキングも楽しむことができます♪
是非所属グループを「三川町」でご登録ください♪

県内のウォーキングイベントは
特設サイトに掲載されています♪

「aruku&（あるくと）」アプリのダウンロードはこちらから

Download on the App Store
Google Play で手に入れよう

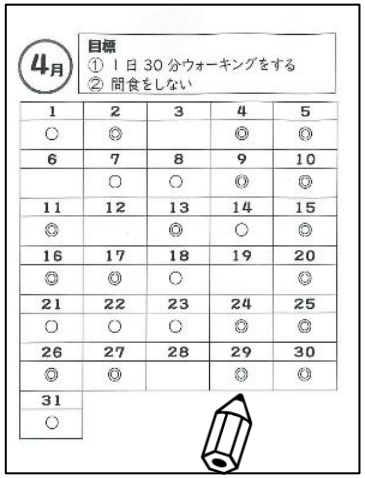
日付	歩いた歩数	合計歩数

日付	歩いた歩数	合計歩数

みかわチャレンジウォーキング　歩数記録用紙③

１日の目標歩数を設定しましょう

（　　）歩



「じぶんの記録表」は、健康に関する目標を毎月自分で設定し、達成状況をカレンダーに記録するものです。３０日目標を達成すると、マイチャレポイントが３０P 貯まるお得な取り組みです♪

役場健康福祉課で配布していますのでお気軽にお問い合わせください。

歩く前の準備運動も忘れずに！

歩く前に準備運動を行うことで、柔軟性が高まり、フォームも良くなります。また、血行が良くなり代謝も活性化し、運動効果もアップします。

無理をせずに自分のペースで、ケガの無いよう歩きましょう。こまめな水分補給も行いましょう。

日付	歩いた歩数	合計歩数

日付	歩いた歩数	合計歩数