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

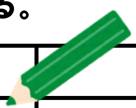
■ 記録用紙の書き方

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
5		2,500

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！！
3/31 まで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

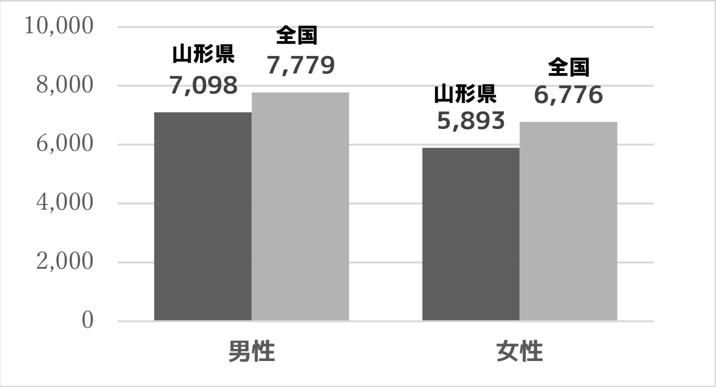
成　人　男性：9,200 歩　女性：8,300 歩

高齢者　男性：6,700 歩　女性：5,900 歩

※厚生労働省　健康日本２１より

★山形県民は１日の歩数が少ない？！

歩数（１日）の平均値（20～64 歳）



◎山形県は１日の歩数が全国で

男性 33 位、**女性 45 位**と低い結果です。

普段以上に歩くことを意識しましょう

※平成 28 年国民健康栄養調査より

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。

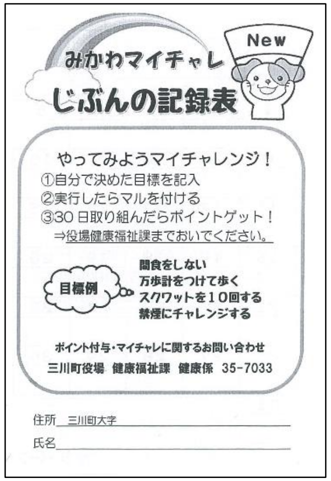
日付	歩いた歩数	合計歩数

日付	歩いた歩数	合計歩数

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

さらにお得にポイントが貯まる♪
じぶんの記録表にも
チャレンジしてみませんか？



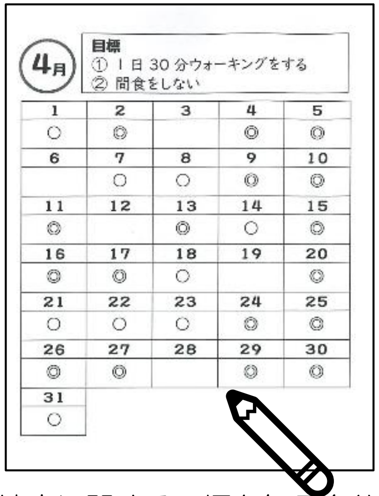
みかわマイチャレ
New
じぶんの記録表

やってみようマイチャレンジ！
①自分で決めた目標を記入
②実行したらマルを付ける
③30 日取り組んだらポイントゲット！
⇒役場健康福祉課までおいでください。

目標例
間食をしない
万歩計をつけて歩く
スクワットを１０回する
禁煙にチャレンジする

ポイント付与・マイチャレに関するお問い合わせ
三川町役場　健康福祉課　健康係　35-7033

住所　三川町大字
氏名



4月
目標
①１日 30 分ウォーキングをする
② 間食をしない

1	2	3	4	5
○	◎		◎	◎
6	7	8	9	10
	○	○	◎	◎
11	12	13	14	15
◎		◎	○	◎
16	17	18	19	20
◎	◎	○		◎
21	22	23	24	25
○	○	○	◎	◎
26	27	28	29	30
◎	◎		◎	◎
31				
○				

「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。

【じぶんの記録表に取り組んでいる方】
　みかわチャレンジウォーキングとじぶんの記録表を一緒に取り組む期間は、じぶんの記録表の目標に「ウォーキング」や「歩数」以外の目標を設定してみましょう♪
例）スクワットなどの筋トレをする
　　体重や血圧の測定をする

日付	歩いた歩数	合計歩数

日付	歩いた歩数	合計歩数