



チャレンジ!とみさと健康ウォーキング

生活習慣病の予防、そしていつまでも元気にいきいきと暮らせるよう、身近で手軽にできるウォーキングを継続することによって、健康づくりや体力づくりに取り組んでみませんか。

◆対象者◆

20才以上の市内在住・在勤者

◆方法◆

- 1 始めるときの登録は必要ありません。
- 2 歩数計等をつけて歩き、裏面の記録表に歩数を自分で記録しましょう。

仕事や家事、日常生活上の歩数も含みます。

歩数計等による歩数の計測を原則としますが、時間や距離からの換算も可能です

- 3 120万歩・240万歩・360万歩を達成したら、記録表を下記の窓口まで持参ください。達成証と記念品をお渡しします。

窓口:富里市健康推進課(すこやかセンター内)・日吉台出張所

※引き換え期限:令和7年4月30日(水)まで

120万歩達成日に○をつけてください

10月			
1	7585	17	8987
2	8012	18	7264
3	7512	19	8352

◆期間◆

令和6年4月1日 ~ 令和7年3月31日

※達成証と記念品の引き換えは令和7年4月30日(水)まで

※240万歩・360万歩達成日にも○をつけてください

◆注意事項◆

交通事故には十分気をつけてください。また、体調のすぐれないときは無理をしないでください。

参加者個人の保険には加入していませんので、自己責任で行ってください。

達成の速さを競うものではありません。ご自分のペースで無理なく取り組むことが大切です。

主 催 富里健康ウォーキング普及推進会

共 催 富里市

協 賛 富里市農業協同組合

協 力 富里市医師連絡協議会・富里市歯科医師連絡協議会・富里市商工会

〈問合せ〉富里市健康福祉部健康推進課(すこやかセンター内) 0476-93-4121

もっと楽しくウォーキング！

○ウォーキング後はうがい・手洗いを。

感染予防のため、うがい・手洗いをていねいにしましょう。

○ウォーキングで地域のコミュニケーション！

さわやかなあいさつを交わすだけでも地域の交流になります。

こどもの登下校の時間帯に合わせてウォーキングすることで地域の防犯対策にもつながります。

歩きやすさ、好きな場所など、ウォーキングを通して情報交換できると楽しみが広がります。



ウォーキングをより楽しく、安全に行うためのポイントをご紹介します。楽しみながらゆっくり・のんびり歩いてみましょう。

靴はきつくはないですか？靴紐はゆるんでいませんか？

帽子はかぶっていますか。

ストレッチはしましたか。

出発前に水分を摂りましたか？ウォーキング中にも飲めるように水分を携帯しましょう。

天候・気温はウォーキングに向いていますか。悪天候時は無理せず中止しましょう。

体調の悪い部分はありませんか。調子が悪い日は中止して翌日以降にしましょう。

(薬を飲んでいる方) 今日の薬は飲みましたか。

安全なコースを選び、反射板や明るい服を着用しましょう。



体重や腹囲を計測して、自分の身体の変化をみてみましょう



	開始時 (/)	/	/
体重	kg	kg	kg
腹囲	cm	cm	cm
その他 ()			

【歩数の換算】

● 時間からの場合 ●

歩いた時間 (分) × 100

● 距離からの場合 ●

距離 (m) ÷ 歩幅 (m)

(例) 身長 歩幅 歩数

・ 170 cm 68 cm 1,470 歩/km

・ 160 cm 64 cm 1,563 歩/km

・ 150 cm 60 cm 1,667 歩/km

※歩幅 (m) = 身長 (m) × 0.004