令和７年度　富里市１２０万歩健康ウォーキング事業

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8年4月30日（水）まで

120万歩達成日に〇をつけてください

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

※240 万歩・360 万歩達成日にも〇をつけてください

◆期　間◆

令和７年4月1日　～　令和８年3月31日
※達成証と記念品の引き換えは令和８年4月30日（木）まで

◆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！

〇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。

〇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 ㎝　68 ㎝　1,470 歩／㎞
- 160 ㎝　64 ㎝　1,563 歩／㎞
- 150 ㎝　60 ㎝　1,667 歩／㎞

※歩幅（m）=身長（m）×0.004