

ウォーキングカード

名前: _____

14日間ウォーキングに取り組んでみましょう。

～利用方法～

- ①ウォーキングを実施した日には○印、実施しなかった日には×印をつけましょう。
- ②このカードとともに応募用紙を保健課へご持参いただくと、ポイントシールをその場で貼ります。

実施期間

開始日: 月 日 ~ 終了日: 月 日

実施した日に○をつけてください。

※10日間以上、取り組めていることがポイントを差し上げる条件となります。

例	1日目	2日目	3日目	4日目
	○	○	×	○

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目

-----切り取らないでください-----

【正しいウォーキングの形】



～注意点～

- 自分の体調や体力に合わせて、取り組みましょう。
- 距離や時間にこだわりすぎずに楽しんで取り組みましょう。
- 適度に休憩を取り、水分補給をしましょう。

～健康寿命を延ばすウォーキング～

ウォーキングとは、日常生活の歩きや散歩とは異なり、健康のためという目的を持った歩行です。

ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。

〈ウォーキングの効果〉

- ・高血圧や血糖値の改善
- ・脂質異常症、動脈硬化の改善
- ・骨の強化
- ・肥満の解消
- ・心肺機能の強化 など



鳥取県の1日の目標歩数

成人男性:8,000歩 成人女性:7,000歩

今より10分多くからだを動かすことで、生活習慣病や、がんのリスク等を減らすことができます。今より10分多く、体を動かしましょう。

※10分の歩行で1,000歩に相当すると言われています。