ウオーキングの効果は特定健診を受けて確認しよう！

谷折り① 谷折り② 谷折り③ のりしろ

2021年9月

1日の目標　歩

日	曜	歩数	備考	日	曜	歩数	備考
1	水			16	木		
2	木			17	金		
3	金			18	土		
4	土			19	日		
5	日			20	月		
6	月			21	火		
7	火			22	水		
8	水			23	木		
9	木			24	金		
10	金			25	土		
11	土			26	日		
12	日			27	月		
13	月			28	火		
14	火			29	水		
15	水			30	木		

月の歩数合計　歩　　月末の体重　kg

2021年10月

1日の目標　歩

日	曜	歩数	備考	日	曜	歩数	備考
1	金			16	土		
2	土			17	日		
3	日			18	月		
4	月			19	火		
5	火			20	水		
6	水			21	木		
7	木			22	金		
8	金			23	土		
9	土			24	日		
10	日			25	月		
11	月			26	火		
12	火			27	水		
13	水			28	木		
14	木			29	金		
15	金			30	土		
				31	日		

月の歩数合計　歩　　月末の体重　kg

2021年11月

1日の目標　歩

日	曜	歩数	備考	日	曜	歩数	備考
1	月			16	火		
2	火			17	水		
3	水			18	木		
4	木			19	金		
5	金			20	土		
6	土			21	日		
7	日			22	月		
8	月			23	火		
9	火			24	水		
10	水			25	木		
11	木			26	金		
12	金			27	土		
13	土			28	日		
14	日			29	月		
15	月			30	火		

月の歩数合計　歩　　月末の体重　kg

Before ★ウオーキングで達成したい目標 チャレンジ前のチェックシートにも記入してください（裏面）。

After ★ウオーキングをして変わったこと チャレンジ後のチェックシートにも記入してください（裏面）。

食後の血糖値の上昇を抑えるには食後1時間後頃の運動がおすすめ！

谷折り① 谷折り② 谷折り③ のりしろ

キリトリ　接合A　のりしろ　キリトリ

2021年版 にしかん ウオーキング手帳

記録編

「ウオーキングチャレンジ参加にあたっての注意点」

- 歩数計は各自でご用意ください。
- 健康に不安や不調がある場合は事前にかかりつけ医にご相談ください。
- 本事業における健康被害に関しては、本市は一切責任を負いかねます。
- 自身の健康状態、事故やケガには十分留意の上ご参加ください。

新潟市西蒲区役所健康福祉課

ウオーキング手帳【記録編】の使い方

毎日ではなくても、無理をせずに、最後まで続けることが大切です。病気で、旅行で、計測し忘れてた、記録を書き忘れた…等々。さまざまな理由で手帳に書けない日もあります。記録できなかった日は飛ばしてかまいません。

身体を動かす前に準備体操を

足をほぐす

足の指、足の甲、かかと、足首を手で動かしてほぐす。

下半身の準備

からだを前傾しながら、かかとで地面を押し、ふくらはぎを伸ばす。

屈伸

足を肩幅から腰幅程度に開き、股関節と膝の曲げ伸ばしを行う。
※痛みのない範囲で行う。

からだのひねり

足を肩幅から腰幅程度に開き、からだを左右にひねる。
※痛みのない範囲で行う。

歩く時間を増やすコツ

買い物や通勤・通学のときに寄り道するなど、歩く時間を増やしてみよう！

歩けない日も身体を動かしましょう

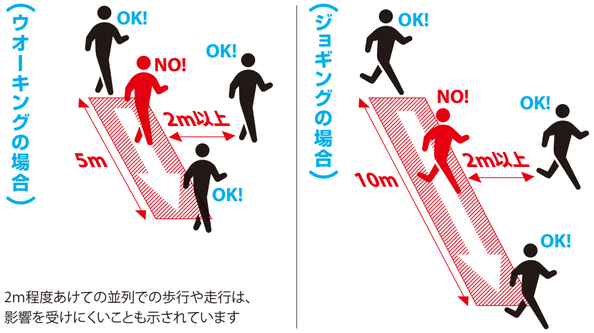
スクワットのポイント

- 太腿や膝が痛くない
- 自然に前方を見ていて首がラク
- 軽い鼻呼吸が続けられる
- 全体的に辛さや痛みがない

監修／高島善史氏　健康運動指導士

コロナ対策 ソーシャルディスタンス

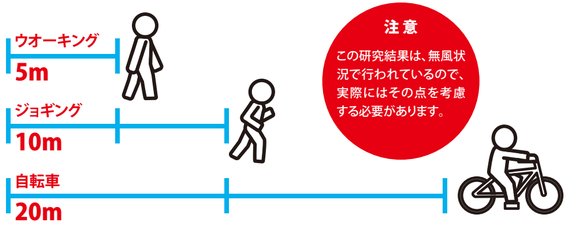
街中で複数人で運動したり、他の運動者から飛沫を受けないためには



2m程度あけての並列での歩行や走行は、
影響を受けにくいことも示されています

運動中の口からの飛沫を他から受けない、他にかけない距離

前の人の飛沫が飛んでくる可能性が高い距離



注意
この研究結果は、無風状況で行われているので、実際にはその点を考慮する必要があります。

熱中症に気をつけながら、マスクを上手に使いましょう!

監修／久野譜也　筑波大学教授 塚尾晶子　つくばウエルネスリサーチ取締役 保健師

記録を提出して、参加賞をゲットしよう!

記録を提出いただいた方全員に、参加賞をプレゼント!
記録の提出は、お近くのポストに投函するだけです。
参加賞は、記録をお返しする際に一緒にお送りしますので、お楽しみに♡

対象／西蒲区にお住まいの方

提出方法／歩数や住所・氏名など必要事項を記入して、下記の「封筒の作り方」をもとに記録用紙で封筒を作り、お近くのポストに投函してください。記録できなかった日があっても構いません。※記入もれがあると、記録や参加賞がお送りできなくなります。

提出期間：令和3年12月1日（水）から12月28（火）の消印有効

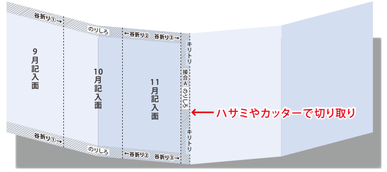
記録返却／令和4年2月下旬予定

書き忘れはないですか?

事前にチェック!!
- □住所・氏名
- □年齢・身長・体重
- □チェックシート

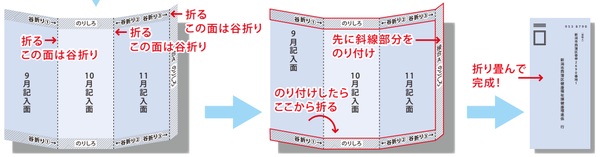
封筒の作り方

❶ 全て記入後、ウオーキング手帳記録編の真ん中にあるキリトリ線に沿って切り取ってください



❷ 予め谷折り（山折り）の点線に沿って、折り癖をつけてください

❸ はみ出さないよう斜線部分にのり付けし、谷折り①②と順に折り曲げ、封筒の宛先面が表に出るよう畳んでください



キリトリ

キリトリ

山折り③

料金受取人払郵便

燕郵便局
承　認
2067

差出有効期間
2022年
11月30日まで

【切手不要】

953 8790

新潟市西蒲区巻甲2690番地1

新潟市西蒲区健康福祉課健康増進係　行

（受取人）

山折り③

山折り②

自由解答続き

ご記入ください

住所
〒

氏名

山折り②

接合A

山折り①

赤枠の中をご記入ください

チャレンジ前の　年齢　歳　身長　cm　体重　kg

チェック内容	チャレンジ前	チャレンジ後
1日30分以上の軽く汗をかく運動を週にどの程度行っていますか	ほぼ毎日 週3〜5日 週1〜2日 月1〜3日 行っていない	ほぼ毎日 週3〜5日 週1〜2日 月1〜3日 行っていない
1日60分くらい身体を動かす活動（労働・家事・通勤・通学）を週にどの程度行っていますか	ほぼ毎日 週3〜5日 週1〜2日 月1〜3日 行っていない	ほぼ毎日 週3〜5日 週1〜2日 月1〜3日 行っていない
日ごろ、健康のためにどのようなことを実行していますか	以下当てはまるものに○をつけてください	
規則正しく朝・昼・夕食をとっている	○	○
バランスのとれた食事をしている	○	○
うす味のものを食べている	○	○
食べ過ぎないようにしている	○	○
適度に運動(スポーツ含む)をするか	○	○
体を動かしている	○	○
たばこを吸わない	○	○
お酒を飲み過ぎないようにしている	○	○
ストレスをためないようにしている	○	○
とくに何もしていない	○	○

自由解答／お気軽にご記入ください。
スペースが足らない場合は、左面に続きを書き込んでください。

山折り①