いつでもにしかん

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

望ましい歩き方、効果的な歩き方

適切な姿勢でのウオーキングは、より高い効果が期待できます。
ポイントを押さえて、有意義なウオーキングライフを!!

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！

年　　月

歩

日	曜	歩数	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日	曜	歩数	備考
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

月初の体重　kg

月の歩数合計　歩

月末の体重　kg

年　　月

歩

日	曜	歩数	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日	曜	歩数	備考
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

月の
歩数合計　歩

月末の
体重　kg

年　　月

歩

日	曜	歩数	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日	曜	歩数	備考
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

月の
歩数合計　歩

月末の
体重　kg

年　　月

歩

日	曜	歩数	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日	曜	歩数	備考
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

月の
歩数合計　歩

月末の
体重　kg

年　　月

歩

日	曜	歩数	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日	曜	歩数	備考
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

月の
歩数合計　歩

月末の
体重　kg

年　　月

歩

日	曜	歩数	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日	曜	歩数	備考
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

月の
歩数合計　歩

月末の
体重　kg

年　　月

歩

日	曜	歩数	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日	曜	歩数	備考
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

月の
歩数合計　歩

月末の
体重　kg

年　　月

歩

日	曜	歩数	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日	曜	歩数	備考
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

月の
歩数合計　歩

月末の
体重　kg

年　　月

歩

日	曜	歩数	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日	曜	歩数	備考
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

月の
歩数合計　歩

月末の
体重　kg

年　　月

歩

日	曜	歩数	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日	曜	歩数	備考
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

月の
歩数合計　歩

月末の
体重　kg

年　　月

歩

日	曜	歩数	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日	曜	歩数	備考
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

月の
歩数合計　歩

月末の
体重　kg

年　　月

歩

日	曜	歩数	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日	曜	歩数	備考
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

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

ご自由にお書きください

After ★ウオーキングをして変わったこと

ご自由にお書きください

いつでもにしかん
ウオーキング手帳
記録編

思ったその日から始められる、健康への第一歩！

にしかん健康プロジェクト専用サイトで、健康づくりに関する情報を発信中

監修／青柳 幸利（東京都健康長寿医療センター研究所）
高島 善史（T-conditioning代表）
村山 伸子（新潟県立大学人間生活学部健康栄養学科 教授）

問い合わせ／西蒲区役所健康福祉課健康増進係　TEL0256-72-8380