

～「運動する時間がとれない」「運動習慣を身につけたい」という方、ちょっとだけカンパってみませんか?～

1か月歩数チャレンジ『あるきんさい・うごきんさい運動』

対象 安芸高田市に在住の20歳以上の方
安芸高田市内事業所に在勤の方

ウォーキングで
楽しく健康づくり!



実施期間 令和元年5月1日～令和2年2月29日 *随時申込受付

実施方法

1. 自分で決めた1日の目標歩数をめざして歩く。

歩数の目安		期待される予防効果の目安
2,000 歩	まずは気軽に始めてみましょう!	介護予防効果 (認知症・寝たきり・筋力低下・フレイルなど)
4,000 歩	慣れてきたら徐々に増やしましょう	
6,000 歩	健康日本21目標(65歳以上女性)	生活習慣病予防(健康寿命の延伸)効果 (糖尿病・高血圧・メタボリックシンドロームなど)
7,000 歩	健康日本21目標(65歳以上男性)	
8,500 歩	健康日本21目標(20～64歳女性)	
9,000 歩	健康日本21目標(20～64歳男性)	
12,000 歩	めさせウォーキングマスター!	

2. 歩数計・活動量計等により毎日の歩数を測定し、歩数記録用紙に記録する。

3. 10月(5月～9月記録分)と3月(10月～2月記録分)に記録用紙を健康長寿課へ提出する。

4. 1日の目標歩数を **15日以上(2月は14日以上)** 達成した月が**ひと月でもある**方には、
もれなく粗品を差し上げます。

参加申し込み方法

健康長寿課または各支所にある申込書にご記入の上、健康長寿課または各支所へ提出してください。

FAX・電話によるお申し込みも可能です。歩数記録用紙は郵送にてお渡しします。



申し込みは随時受付しています。
お気軽にご参加ください

お問い合わせ・お申込み先

福祉保健部 健康長寿課 健康推進係

電話・お太助フォン 42-5633 FAX 47-1282

.....キ.....リ.....ト.....リ.....セ.....ン.....

1か月歩数チャレンジ『あるきんさい うごきんさい 運動』参加申込書

年 月 日

お名前(フリガナ)	住所	電話番号	生年月日	性別
フリガナ			大・昭・平	男・女

※市内事業所に在勤の方は勤務先を記入してください。⇒【 】