

# 10月 みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業運動記録表

※その日の歩数や実施した運動を書き込んでね！

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

## ●ちよこっとトレーニング

『階段の上り下りをする 1日1回』



骨密度を低下させず、足腰の筋力を維持するために、階段の上り下りしましょう。

できるだけ毎日外出することを心がけ、エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使うようにしましょう。

「1、2、1、2…」など、リズムに合わせて上り下りすると、効果アップだね。

(参考)NHKテレビテキストきょうの健康

1か月分の記録が終わりましたら、点線にそって切り取っていただき、翌月15日までに官製はがきに貼付の上、県庁健康推進課あて郵送してください。

〒640-8585(専用郵便番号のため住所の記載は不要)  
和歌山県福祉保健部健康局健康推進課あて

郵送が難しい場合は、市町村の健康づくり担当課あて提出してください。

みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業  
平成29年10月実施分

住所	
氏名	
自治会名	
歩数合計	歩
歩数ポイント合計	P
運動ポイント合計	P

### ◆ポイントの考え方◆

- ①1日の歩数が8,000歩以上で1ポイントです。
  - ②ウォーキング以外の運動を30分以上行った場合に1ポイントとなります。複数の運動を組み合わせてもOKです
- ※ウォーキングと運動を合わせて1日の最大ポイントは2ポイントです。

今月は、どのくらい  
がんばれたかな





# みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業運動記録表

※その日の歩数や実施した運動を書き込んでね！

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3 文化の日	4
歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P
運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P
5	6	7	8	9	10	11
歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P
運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P
12	13	14	15	16	17	18
歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P
運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P
運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P
26	27	28	29	30	1	2
歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P
運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P

## ●ちよこっとトレーニング

『椅子に座り脚を上げ下げする左右4回(朝晩)』



太ももの前側の筋力を鍛えましょう。  
滑らない場所に、安定した椅子を置きます。椅子に深く座り、片方の脚をゆっくり伸ばしながら上げます。前かがみになったり、椅子の背にもたれないようにします。  
5秒間保ったらゆっくりと下ろし、もう一方の脚でも行います。

できるだけ脚がまっすぐになるまで上げると効果アップだよ

(参考)NHKテレビテキストきょうの健康

1か月分の記録が終わりましたら、点線にそって切り取っていただき、翌月15日までに官製はがきに貼付の上、県庁健康推進課あて郵送してください。  
〒640-8585(専用郵便番号のため住所の記載は不要)  
和歌山県福祉保健部健康局健康推進課あて  
郵送が難しい場合は、市町村の健康づくり担当課あて提出してください。

みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業  
平成29年11月実施分

住所	
氏名	
自治会名	
歩数合計	歩
歩数ポイント合計	P
運動ポイント合計	P

### ◆ポイントの考え方◆

- ①1日の歩数が8,000歩以上で1ポイントです。
  - ②ウォーキング以外の運動を30分以上行った場合に1ポイントとなります。複数の運動を組み合わせてもOKです
- ※ウォーキングと運動を合わせて1日の最大ポイントは2ポイントです。

今月はどのくらいがんばれたかな







# みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業運動記録表

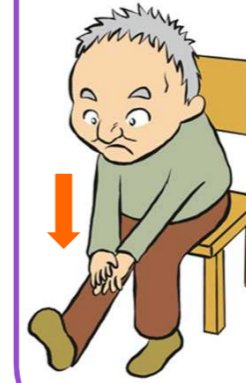
※その日の歩数や実施した運動を書き込んでね！

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

## ●ちよこっとトレーニング

『椅子に座って片方の膝を伸ばす左右各5回(朝晩)』

安定した椅子に座り、片方の足のかかとを床に着け、つま先を立てます。息を吐きながら、膝のお皿の上を少しずつ両手で押し、20秒間ゆっくりと伸ばします。左右交互に行います。膝の後ろをストレッチし、膝の柔軟性を高めます。



ゆっくりと息を吐きながらやると効果アップだね

(参考)NHKテレビテキストきょうの健康

1か月分の記録が終わりましたら、点線にそって切り取っていただき、翌月15日までに官製はがきに貼付の上、県庁健康推進課あて郵送してください。  
〒640-8585(専用郵便番号のため住所の記載は不要)  
和歌山県福祉保健部健康局健康推進課あて

郵送が難しい場合は、市町村の健康づくり担当課あて提出してください。

### ◆ポイントの考え方◆

- ①1日の歩数が8,000歩以上で1ポイントです。
  - ②ウォーキング以外の運動を30分以上行った場合に1ポイントとなります。複数の運動を組み合わせてもOKです
- ※ウォーキングと運動を合わせて1日の最大ポイントは2ポイントです。

今月はどのくらいがんばれたかな



みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業  
平成29年12月実施分

住所	
氏名	
自治会名	
歩数合計	歩
歩数ポイント合計	P
運動ポイント合計	P



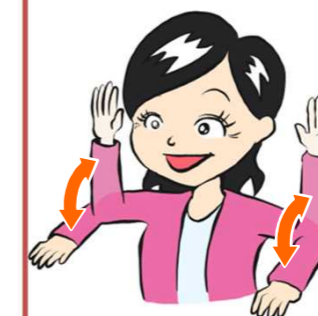
# みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業運動記録表

※その日の歩数や実施した運動を書き込んでね！

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

## ●ちよこっとトレーニング

『ひじを曲げて腕を上げ下げする5回(朝晩)』



五十肩の予防のためにも、肩の可動域を保ちましょう。

ひじを曲げて、両腕を肩の高さまで上げます。

両手の手のひらを正面に向け、ひじを曲げたまま肩から腕を動かし、ゆっくりと仰ぐように上げ下げします。

できるだけひじを直角に曲げると効果アップよ

(参考)NHKテレビテキストきょうの健康

1か月分の記録が終わりましたら、点線にそって切り取っていただき、翌月15日までに官製はがきに貼付の上、県庁健康推進課あて郵送してください。

〒640-8585(専用郵便番号のため住所の記載は不要)  
和歌山県福祉保健部健康局健康推進課あて

郵送が難しい場合は、市町村の健康づくり担当課あて提出してください。

みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業  
平成30年1月実施分

住所	
氏名	
自治会名	
歩数合計	歩
歩数ポイント合計	P
運動ポイント合計	P

### ◆ポイントの考え方◆

- ①1日の歩数が8,000歩以上で1ポイントです。
  - ②ウォーキング以外の運動を30分以上行った場合に1ポイントとなります。複数の運動を組み合わせてもOKです
- ※ウォーキングと運動を合わせて1日の最大ポイントは2ポイントです。

今月はどのくらい  
がんばれたかな







# みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業運動記録表

※その日の歩数や実施した運動を書き込んでね！

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P
運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P
4	5	6	7	8	9	10
歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P
運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P
11 建国記念日	12 振り替え休日	13	14	15	16	17
歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P
運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P
18	19	20	21	22	23	24
歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P
運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P
25	26	27	28	1	2	3
歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P	歩数: 歩 P
運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P	運動: P

## ●ちよこっとトレーニング

『両膝を抱えるように脚を上げる5回(朝晩)』



あお向けになり両膝を立てます。  
両手は太ももに添え、ゆっくりと息を吐きながら、両膝を抱えるように脚を上げましょう。  
腹筋を鍛え背筋を伸ばすことで腰痛の予防になります。

お腹をへこますように腹筋に力を入れると効果アップだよ

(参考)NHKテレビテキストきょうの健康

1か月分の記録が終わりましたら、点線にそって切り取っていただき、翌月15日までに官製はがきに貼付の上、県庁健康推進課あて郵送してください。  
〒640-8585(専用郵便番号のため住所の記載は不要)  
和歌山県福祉保健部健康局健康推進課あて

郵送が難しい場合は、市町村の健康づくり担当課あて提出してください。

みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業  
平成30年2月実施分

住所	
氏名	
自治会名	
歩数合計	歩
歩数ポイント合計	P
運動ポイント合計	P

### ◆ポイントの考え方◆

- ①1日の歩数が8,000歩以上で1ポイントです。
  - ②ウォーキング以外の運動を30分以上行った場合に1ポイントとなります。複数の運動を組み合わせてもOKです
- ※ウォーキングと運動を合わせて1日の最大ポイントは2ポイントです。



今月はどのくらいがんばれたかな



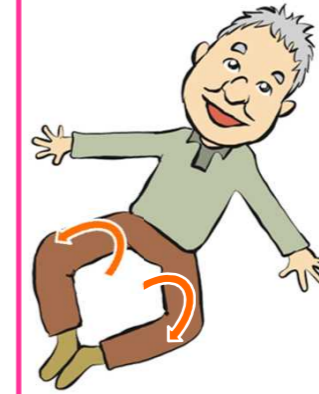
# みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業運動記録表

※その日の歩数や実施した運動を書き込んでね！

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

## ●ちよこっとトレーニング

『あおむけになり膝を開く5回(朝晩)』



固くなった筋肉を柔軟にするストレッチです。  
太ももの内側の筋肉を伸ばします。  
あおむけになり膝を立てます。両足の裏を合わせるようにして、膝を左右に開きます。  
無理のない範囲まで開いたところで10秒保ち、元に戻します。

反動をつけずにゆっくりやると効果アップだよ

(参考)NHKテレビテキストきょうの健康

1か月分の記録が終わりましたら、点線にそって切り取っていただき、翌月15日までに官製はがきに貼付の上、県庁健康推進課あて郵送してください。  
〒640-8585(専用郵便番号のため住所の記載は不要)  
和歌山県福祉保健部健康局健康推進課あて

郵送が難しい場合は、市町村の健康づくり担当課あて提出してください。

みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業  
平成30年3月実施分

住所	
氏名	
自治会名	
歩数合計	歩
歩数ポイント合計	P
運動ポイント合計	P

### ◆ポイントの考え方◆

- ①1日の歩数が8,000歩以上で1ポイントです。
  - ②ウォーキング以外の運動を30分以上行った場合に1ポイントとなります。複数の運動を組み合わせてもOKです
- ※ウォーキングと運動を合わせて1日の最大ポイントは2ポイントです。



今月はどのくらいがんばれたかな