

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

記入例

※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:1800歩 P	歩数:	歩数:	歩数:	歩数:10760歩 1 P	歩数:6053歩 P	歩数:2400歩 P
運動:水泳 1 P	運動:	運動:	運動:	運動:	運動:	運動:
8	9			12	13	14
歩数:3544歩 P	歩数:5946歩 P	歩数:3921歩 P	歩数:1157歩 P	歩数:6836歩 P	歩数:4792歩 P	歩数:1826歩 P
運動:	運動:野球 1 P	運動:	運動:	運動:ソフトボール 1 P	運動:	運動:シニアエクササイズ 1 P
15	16	17	18	19	20	21
歩数:2443歩 P	歩数:4063歩 P	歩数:4317歩 P	歩数:6322歩 P	歩数:5357歩 P	歩数:6610歩 P	歩数:8125歩 1 P
運動:	運動:	運動:	運動:	運動:	運動:	運動:サッカー 1 P
22	23	24	25	26	27	28
歩数:1877歩 P	歩数:4562歩 P	歩数:4985歩 P	歩数:6320歩 P	歩数:5168歩 P	歩数:4456歩 P	歩数:2010歩 P
運動:	運動:	運動:	運動:	運動:	運動:	運動:テニス 1 P
29	30	31	1	2	3	4
歩数:1141歩 P	歩数:4348歩 P	歩数:4961歩 P				
運動:水泳 1 P	運動:	運動:				

○日々の運動や歩数をご記入ください
○下記のポイントの考え方を参考にポイントもご記入ください

●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。

○一か月分の記録が終わりましたら、次のように必要事項をご記入ください。

今月は、どのくらいがんばれたかな



◆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。

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	〇〇市〇〇〇
氏名	紀ノ国 次郎
自治会名	〇〇〇
歩数合計	147228歩
歩数ポイント合計	3P
運動ポイント合計	7P