

# 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: 5946歩 P	歩数: 3921歩 P	歩数: 1157歩 P	歩数: 10760歩 1 P	歩数: 6053歩 P	歩数: 2400歩 P
運動: 水泳 1 P	運動: 野球 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	運動: ソフトボール 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P
8	9	10	11	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: 1 P	運動: 野球 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	運動: ソフトボール 1 P	運動: 1 P	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: 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	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: 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	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	歩数: 1141歩 P	歩数: 4348歩 P	歩数: 4961歩 P	歩数: 1141歩 P
運動: 水泳 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P	運動: 1 P

○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、リズムによって上り下りすると、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	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

○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。

### ◆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

