

歩数表



步

年 月 日 ~ 月 日実施

- 30日間チャレンジをして、
20日以上記録ができれば2ポイント!
- で囲ってある月日と歩数は
必ず記入してください。



ポイント達成確認日

/ 濟

(記入例)

1₀₀ 2₀₀ 3₀₀ 4₀₀ 5₀₀ 6₀₀ 7₀₀ 8₀₀ 9₀₀ 10₀₀ 11₀₀ 12₀₀ 13₀₀ 14₀₀ 15₀₀ 16₀₀ 17₀₀ 18₀₀ 19₀₀ 20₀₀ 21₀₀ 22₀₀ 23₀₀ 24₀₀ 25₀₀ 26₀₀ 27₀₀ 28₀₀ 29₀₀ 30₀₀

月 日	4/3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数	3,500																											
	歩																											
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												
歩																												

現代人の課題は「運動不足」

<あなたは一日何歩歩いていますか？>

「健康のためには1日1万歩」と聞いたこともありますが、急に歩いて膝や腰を痛めてしまう方もいます。まずはムリせず今より歩数を増やしてみましょう。

運動としてウォーキングや散歩をしてもいいですし、生活の中でこまめに動く意識をするだけでも歩数は増えます。

<今より10分多く体を動かそう>

運動習慣がある人以外は、なかなか体を動かせないのが実状ではないでしょうか？そんな方にはストレッチやラジオ体操などがおすすめです。自分のできる運動を探してみてください。

それぞれ理想の体重があります

肥満は万病のもと！でも、痩せすぎても骨粗鬆症や貧血などのリスクがあります。自分の適正体重を知り、理想の体重に近づけるといいですね。

「体重」は家庭で簡単に測定できます。毎日体重測定し、グラフにすることをおすすめします。

自分の適正体重を知ろう！

適正体重の計算のしかた

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例) 身長160cm の場合

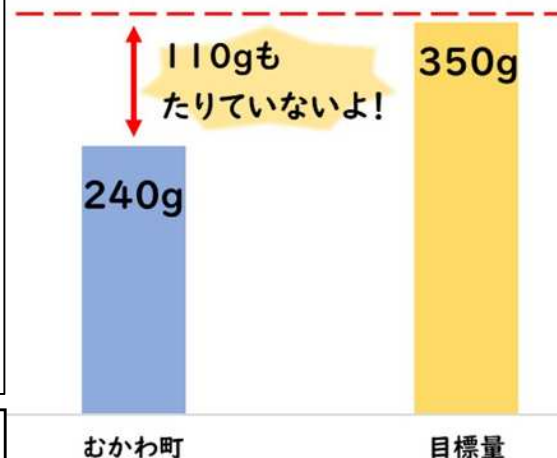
$$1.60 \times 1.60 \times 22 = 56.3 \rightarrow 56\text{kg} \quad \text{が適正体重}$$

私の適正体重は？

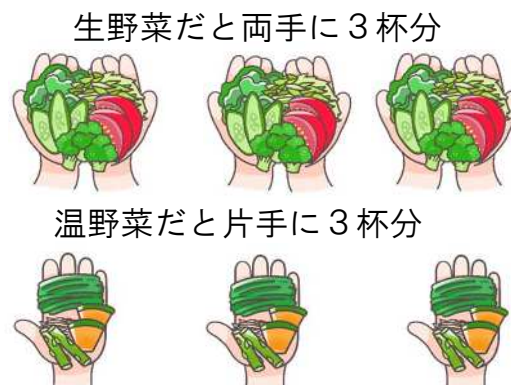
$$\underline{\hspace{2cm}} \text{ m} \times \underline{\hspace{2cm}} \text{ m} \times 22 =$$

めざしたいのは1日野菜350g

むかわ町民が
1日に食べている野菜量



野菜350gの目安は・・・



なぜ350g？



※★30日チャレンジ（野菜摂取記録表）では、野菜ジュース、漬物以外の食べた野菜を記録につけてみましょう！