



# あなみず健康チャレンジ対象事業

～楽しく歩いて 健康づくり～



# ハッピーウォーク

実施期間 令和6年6月～令和7年2月末日

**随時受付**

町民の方であれば、年齢は問いません！

体を動かしたい、ダイエットを始めたい、血圧値や血糖値が高めで心配な方、とくに体力が落ちて、足腰が弱ってきた方、「ハッピーウォーク」をきっかけに健康づくりに取り組みましょう。

**一人で、夫婦で、親子で、友人と、仲間と一緒に**

## <参加・実施方法>

①まずは、60日間歩いて記録し、参加申込書兼歩数記録表を子育て健康課（保健センター）又は各公民館に提出します。  
→裏面の参加申込書兼歩数記録表（60日分）に必要事項を記入します。

②提出時、あなみず健康チャレンジ **2ポイント**を進呈します。  
新たな歩数記録表をお渡しいたします。  
※実施期間中であれば、別の記録表で何度もチャレンジできます。  
※健康チャレンジのシールを12枚ためると、達成証と記念品がもらえます。

### 歩数の記録にあたり

記録表は、歩数計や歩いた時間（10分で約1,000歩）を参考に記録してください。

## 1日あたりの身体活動と予防できる病気

歩数	中強度の活動	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,500歩	17.5分	体力低下（特に75歳以上の人の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上）
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）

※中強度の活動とは、なんとか会話ができる程度の運動のこと。

※メタボリックシンドローム：腹囲（男性85cm 女性90cm以上）で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値外の状態。

つまり、1日8,000歩を歩き、そのうち20分は中強度の運動を行うことで、高血圧症などの病気の予防になります。

## 申込み・問合せ

子育て健康課（保健センター）  
電話（52）3589

※保健センターでは、歩数計を貸出いたします。数に限りがあります。

# 「ハッピーウォーク」参加申込書兼歩数記録表

①下記の必要事項をご記入の上、穴水町保健センター又は各公民館に提出してください。

氏名	性別	生年月日		
	男・女	昭和 平成	年 月	日生 ( 歳)
住所 穴水町字		電話 番号		

※治療中の方は、主治医にご相談の上、無理のない運動を取り組んで下さい。

②今の健康感はどうの程度ですか

・よい ・まあよい ・ふつう ・あまりよくない ・よくない



③歩数記録表(1日どれだけ歩いたか、60日間記録して下さい。)

	日付	歩数		日付	歩数
1	/	歩 31		/	歩
2	/	歩 32		/	歩
3	/	歩 33		/	歩
4	/	歩 34		/	歩
5	/	歩 35		/	歩
6	/	歩 36		/	歩
7	/	歩 37		/	歩
8	/	歩 38		/	歩
9	/	歩 39		/	歩
10	/	歩 40		/	歩
11	/	歩 41		/	歩
12	/	歩 42		/	歩
13	/	歩 43		/	歩
14	/	歩 44		/	歩
15	/	歩 45		/	歩
16	/	歩 46		/	歩
17	/	歩 47		/	歩
18	/	歩 48		/	歩
19	/	歩 49		/	歩
20	/	歩 50		/	歩
21	/	歩 51		/	歩
22	/	歩 52		/	歩
23	/	歩 53		/	歩
24	/	歩 54		/	歩
25	/	歩 55		/	歩
26	/	歩 56		/	歩
27	/	歩 57		/	歩
28	/	歩 58		/	歩
29	/	歩 59		/	歩
30	/	歩 60		/	歩

60日間記録しましたら、保健センターか各公民館に持っていきましょう