



～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8年5月～令和9年2月末日

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。

随時受付

町民の方であれば、年齢は問いません！
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。

※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。

申込み・問合せ

子育て健康課(保健センター)
電話(52)3589

「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	年齢	今の健康感はどの程度です
	歳	・ よい ・ まあよい ・ ふつう ・ あまりよくない ・ よくない
歩数計アプリの種類	☐ 携帯電話の歩数計機能 ☐ いしかわスポーツマイレージ ☐ アプリ名()	
歩数記録期間(60日分)	令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日	

② 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

※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。