

すすんで歩くまち習志野「ウォーキング記録カード」



※体重とBMI、血圧の記入は、必要な方だけご利用ください。

年	↓先月までの 合計記録	
月	歩	
体重(Kg)	BMI	血圧(mmHg)
		/

年	↓先月までの 合計記録	
月	歩	
体重(Kg)	BMI	血圧(mmHg)
		/

年	↓先月までの 合計記録	
月	歩	
体重(Kg)	BMI	血圧(mmHg)
		/

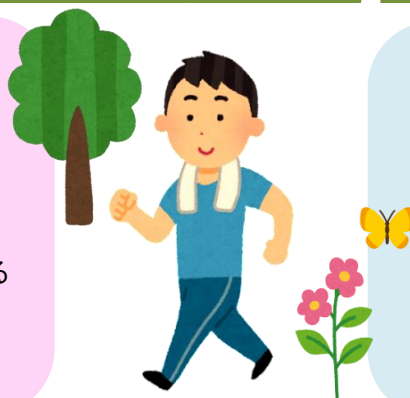
日	歩数(歩)	合計(歩)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
合計		歩

日	歩数(歩)	合計(歩)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
合計		歩

日	歩数(歩)	合計(歩)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
合計		歩

◇ ウォーキングを 長続きさせるコツ

- ・ ウォーキングの記録を残す
- ・ お気に入りのコースを作る
- ・ ウォーキングのイベントに参加する
- ・ ウォーキング仲間をつくる
- ・ 景色や季節の移り変わりを楽しむ



◇ ウォーキングの効果

- ・ 心肺機能が高まる
- ・ 足腰の筋力アップ
- ・ 肥満の解消
- ・ 生活習慣病の予防
- ・ 骨が丈夫になる
- ・ 脳が活性化する
- ・ ストレス解消

すすんで歩くまち習志野「ウォーキング記録カード」



※体重とBMI、血圧の記入は、必要な方だけご利用ください。

年	↓ 先月までの 合計記録	月	歩
体重(Kg)	BMI	血圧(mmHg)	/

年	↓ 先月までの 合計記録	月	歩
体重(Kg)	BMI	血圧(mmHg)	/

年	↓ 先月までの 合計記録	月	歩
体重(Kg)	BMI	血圧(mmHg)	/

日	歩数(歩)	合計(歩)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
合計		歩

日	歩数(歩)	合計(歩)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
合計		歩

日	歩数(歩)	合計(歩)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
合計		歩

BMI (体格指数) = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
 18.5未満 **やせ** 18.5 ≤ BMI < 25 **普通** 25以上 **肥満**

1日+(プラス)1,000歩から始めよう♪

☆自分の歩幅をご存知ですか？

歩幅と歩数が分かると、歩いた距離がわかります！

歩幅 × 歩数 = 歩いた距離

※平均の歩幅の目安 成人 60~70cm 70歳以上 50~60cm



(通称)健康なまちづくり条例
 平成25年4月1日施行