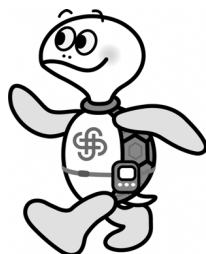


チャレンジ！秋のさわやかウォーキング

歩数記録用紙

<目標> 1日 _____ 歩

その他の目標…（例）体重○kg減！甘いものを食べすぎない！



1日あたりの歩数と病気予防のめやす

出典：青柳 幸利,中之条研究から見てきた“病気にならない生活法”

平均歩数	予防できる病気・病態
5,000歩	要介護・認知症・心疾患・脳卒中
8,000歩	動脈硬化・骨粗しょう症・糖尿病 高血圧・ロコモティブシンドローム
10,000歩	メタボリックシンドローム

歩数のめやす
10分間で約1000歩
(約0.7km)

9月	歩数	メモ（体重・血圧など）
1	火	歩
2	水	歩
3	木	歩
4	金	歩
5	土	歩
6	日	歩
7	月	歩
8	火	歩
9	水	歩
10	木	歩
11	金	歩
12	土	歩
13	日	歩
14	月	歩
15	火	歩

9月	歩数	メモ（体重・血圧など）
16	水	歩
17	木	歩
18	金	歩
19	土	歩
20	日	歩
21	月	歩
22	火	歩
23	水	歩
24	木	歩
25	金	歩
26	土	歩
27	日	歩
28	月	歩
29	火	歩
30	水	歩

合計180,000歩の歩数を達成した人に、
オリジナルかめ太郎グッズをプレゼント！

〇〇

<1ヶ月間の合計>

歩

【グッズ引換先・お問い合わせ】

神奈川区役所福祉保健課健康づくり係（区役所本館308窓口）
電話：045-411-7138 FAX：045-316-7877