

みんな!! de歩こう南国市

がんばり記録表

運動不足だと感じている方、何か運動を始めたい方、まずは歩いてみませんか。20歳以上の市民ならどなたでも参加できます。ご自分の都合に合わせて、好きな場所を歩きましょう。

参加ルール

- ① 月10日（週に2～3日程度のペース）
- ② 連続して3か月間
- ③ 1日あたり20分以上

記録表に記入することで自分のがんばりが目に見えます。

記録表の提出

記録表の枠がすべて埋まったら、高知家健康パスポートと一緒に下記までご提出ください。記録表1枚につき高知家健康パスポートに南国市健康ポイントを10ポイントさしあげます。

※ 住所・氏名・年齢と3か月歩いての感想・ご意見をお願いします。

※ 南国市健康ポイントを5ポイント集めると賞品（クオカード1,000円分）の抽選に参加できます。

提出先

保健福祉センター または 市役所国保係

お問い合わせは 南国市保健福祉センター

〒783-0004 南国市大桶甲320 ☎ 863-7373

★ウォーキングを始める前に

- 動きやすい服装で
- ウォーキングに適した運動靴で
- 歩く前の準備体操と十分な水分補給を

★ウォーキング・フォームの基本

背筋を伸ばし、胸を張って、少し早めに歩きましょう。



☆安全に実施するために

- ・自分の体調にあわせ、無理のない運動量で取り組んでください。
- ・膝や腰などに痛みがある方、何らかの病気のある方は主治医と相談してから実施してください。
- ・交通事故には十分気を付けましょう。

みんな!! de歩こう南国市

がんばり記録表

※ おもての説明をよく読んでから始めましょう。

実施した月を記入してください。

月				
日	日	日	日	日
分・歩	分・歩	分・歩	分・歩	分・歩
日	日	日	日	日
分・歩	分・歩	分・歩	分・歩	分・歩

実施した月を記入してください。

月				
日	日	日	日	日
分・歩	分・歩	分・歩	分・歩	分・歩
日	日	日	日	日
分・歩	分・歩	分・歩	分・歩	分・歩

※記入例

枠の中に実施した日を、下に歩いた時間または歩数を記入してください。

各月、10個の記入枠がすべて埋まるようがんばりましょう。

3日 25分・歩 6日 2800分・歩
(10分歩く→ 約1,000歩です。)

実施した月を記入してください。

月				
日	日	日	日	日
分・歩	分・歩	分・歩	分・歩	分・歩
日	日	日	日	日
分・歩	分・歩	分・歩	分・歩	分・歩

住 所	南国市		
フリガナ氏 名		年齢	才

※ 取り組んでみてどうでしたか。(複数回答可)

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 体重が減った | ☐ 疲れにくくなった |
| ☐ 寝つきが良くなった | ☐ 体調が良くなった |
| ☐ 気分がスッキリした | ☐ これからも続けたいと思う |
| ☐ その他 | |