

## たんば・すまいるウォーク 21 キャンペーン記録票【提出用】

【キャンペーン実施期間】10月31日（木）まで

【記録票提出期限】11月29日（金）必着

【提出先】氷上保健センターまたは各支所

|     |     |   |       |       |                                                               |
|-----|-----|---|-------|-------|---------------------------------------------------------------|
| 住所  | 丹波市 | 町 | 氏名    | ( 歳 ) | 男・女                                                           |
| 開始日 | 月   | 日 | 開始時体重 | kg    | 【記録方法】①開始日・体重を記入<br>②21分以上歩いた日に日付と○を記入<br>③100日間終了後に終了日と体重を記入 |

|          |          |          |           |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| 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 ( / ) | 32 ( / ) |
| 33 ( / ) | 34 ( / ) | 35 ( / ) | 36 ( / )  | 37 ( / ) | 38 ( / ) | 39 ( / ) | 40 ( / ) |
| 41 ( / ) | 42 ( / ) | 43 ( / ) | 44 ( / )  | 45 ( / ) | 46 ( / ) | 47 ( / ) | 48 ( / ) |
| 49 ( / ) | 50 ( / ) | 51 ( / ) | 52 ( / )  | 53 ( / ) | 54 ( / ) | 55 ( / ) | 56 ( / ) |
| 57 ( / ) | 58 ( / ) | 59 ( / ) | 60 ( / )  | 61 ( / ) | 62 ( / ) | 63 ( / ) | 64 ( / ) |
| 65 ( / ) | 66 ( / ) | 67 ( / ) | 68 ( / )  | 69 ( / ) | 70 ( / ) | 71 ( / ) | 72 ( / ) |
| 73 ( / ) | 74 ( / ) | 75 ( / ) | 76 ( / )  | 77 ( / ) | 78 ( / ) | 79 ( / ) | 80 ( / ) |
| 81 ( / ) | 82 ( / ) | 83 ( / ) | 84 ( / )  | 85 ( / ) | 86 ( / ) | 87 ( / ) | 88 ( / ) |
| 89 ( / ) | 90 ( / ) | 91 ( / ) | 92 ( / )  | 93 ( / ) | 94 ( / ) | 95 ( / ) | 96 ( / ) |
| 97 ( / ) | 98 ( / ) | 99 ( / ) | 100 ( / ) | 終了日      | 月        | 日        | 終了時体重 kg |

100日を終えた感想

【問い合わせ先】  
健康課（氷上保健センター内）  
☎ 82 - 4567  
FAX 82 - 5402

# \*たんば・すまいるウォーク 21\* キャンペーンがスタート！

みんなで取り組む健康たんば♪

## 毎月第1日曜日は 21分間ウォーキングをしよう！



毎月第1日曜日をウォーキングデーとし、1日21分以上のウォーキングをすすめています。短時間でも毎日の積み重ねが生活習慣病予防・介護予防につながります。1日の目標をまずは、「21分間」や「2000歩」と設定し、「たんば・すまいるウォーク21」の記録票を使いながら、毎日ちよこちよこ歩きましょ！ぜひ、この機会に家族や地域で「たんば・すまいるウォーク21」キャンペーンに参加しませんか？達成した方には、認定書と粗品を送ります。

■実施方法…左ページの記録用紙に100日間、1日21分以上歩いた日に○を記録。実施期間終了後に感想を添えて提出。

■キャンペーン実施期間…10月31日（木）まで

■記録用紙提出期限…平成25年11月29日（金）必着

■提出窓口…氷上保健センター・各支所（郵送・FAX可）

### ☆つめめに水分補給

脱水状態になると血液がドロドロになり流れにくくなるので危険です。ウォーキングの30分〜1時間前に、コップ1杯程度の水やお茶を飲むことをおすすめします。のどの渇きがなくても水分は必ずとりましょう。

### ☆ウォーキングの効果

- ・気分転換になる。
- ・心肺機能がよくなる。
- ・疲れにくくなる。
- ・生活習慣病の予防になる。
- ・若々しい身体になる。

### ☆ウォーキングをする際の注意点

- ・膝や腰などに痛みがある方、何らかの病気の方は、主治医と相談してから実施。
- ・体調に合わせて運動量や強度を調節。
- ・運動前後にはストレッチをしよう。

### ☆ウォーキングのポイント

- ・視線は遠く、あごを引く。
- ・腕を前後に大きく振る。
- ・身長を1cm伸ばす感じで、肩の力を抜いて姿勢よく。
- ・腹筋と背筋を意識して歩く。
- ・かかとから着地し、つま先でける。
- ・歩幅はできるだけ広く。

