

年 月 日

年 月 日

4	3	2	START		1	GOAL	100	99	98	97	96
5		61	62	63	64	65	66	67	68	69	95
6	60										94

ウォーキング記録表

名前

記録表の つけ方

1回歩くごとに1マス、チェックをしていきましょう。
記録をつけることで、歩くことが楽しくなります。塗りつぶしたり、日付を入れたり色を入れてみるのも楽しいですよ。

ウォーキングの全身効果

ウォーキングは、ゆっくりとたくさんの酸素を体内に取り込む「有酸素運動」です。
手軽にマイペースでできるのが魅力です。
その上、生活習慣病予防やストレス解消に有効な全身運動でもあるのです。

肥満を防ぐ

心肺機能が向上する

生活習慣病予防

脳を活性化する

ストレス解消

足腰を強化する



伊勢崎市健康5力条

第1条

よくかんで
何でも食べて
楽しい食事

第3条

今日の休養
明日の元気
にっこり笑顔で
アハハ

第5条

第一日曜
市民みんなで
「健康の日」

第2条

みつけよう
続けよう
自分にあった運動を

第4条

仕事に興味に
ボランティア
地域の中でいきいきと

もうひといき

82



20	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33