

のぼりべつこくほ 健康チャレンジウオーキング2026 歩数記録表

	月	火	水	木	金	土	日	
6月	1	2	3	4	5	6	7	1週間の合計
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
	8	9	10	11	12	13	14	1週間の合計
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
	15	16	17	18	19	20	21	1週間の合計
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
	22	23	24	25	26	27	28	1週間の合計
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
	29	30	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>チャレンジウオーキング1か月間の歩数</p> <p>合計 歩</p> </div>  </div>					1週間の合計
歩数	歩	歩						歩
体重	kg	kg						

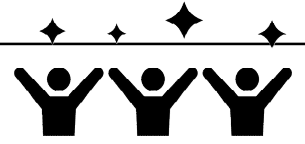
歩く前にチェック!

体調に合わせて歩きましょう。

- 無理のないペースで
- 血圧が高めの方は、体調を確認してから
- こまめに水分補給を! (特に暑い日は注意)



歩数の目安



- 1日約 1,700 歩 → 1か月約 5万歩
- 1日約 3,350 歩 → 1か月約 10万歩
- 1日約 5,000 歩 → 1か月約 15万歩
- 1日約 6,700 歩 → 1か月約 20万歩

※30日間連続でなくても参加可能です。
※目安なので、無理のないペースで行ってください。

わたしの目標

1か月間の目標歩数
()歩

その他の目標
()



※体重は希望者のみ記入してください。毎日の記録がおすすめですが、初日と最終日だけでも運動による体重の変化を確認できます。

ふりがな	
氏名	
生年月日	昭和・平成 年 月 日 (歳)
住所	〒 登別市 町 丁目 番地
電話	
希望賞品	()20万歩以上賞(合計 20 万歩以上) ()15 万歩以上賞(合計 15 万歩以上) ()10 万歩以上賞(合計 10 万歩以上) () 5 万歩以上賞(合計 5 万歩以上) 1か月の合計歩数に応じて、ご希望の賞品1つに○をつけてください。 記載内容に不備がある場合は、こちらで賞品を選ばせていただきます。

ご記入後、7月1日(水)～10日(金)(土・日曜日を除く)にご提出ください。

提出先:国民健康保険グループ(市役所4番窓口)
鷺別支所
登別支所
市民プールらくあ

【以下、市記入欄】

受付日: 提出方法: 本庁 鷺別 登別 らくあ フォーム
資格確認: 宛名番号:

【アンケートにご協力ください】

1. 1か月間歩数を計測して、意識的に体を動かすようになりましたか？

①はい ②いいえ ③変わらない

2. 1か月間ウォーキングに取り組んで、健康状態や健康に関する意識に変化がありましたか？

①あった ⇒(内容)

②なかった

3. あなたは、健康のために1日30分以上の運動をしていますか？

①ほぼ毎日している

②月に数回している

③していない

4. チャレンジウォーキングに参加した感想をお聞かせください。

5-1. 健康づくりの取り組みについて、登別市で実施してほしいことがあれば教えてください。(複数選択可)

①食事に関すること ②運動に関すること

③健康や病気に関すること ④健康チェック・計測会

5-2.(上記で選択した内容について)どのような形式を希望しますか？(複数選択可)

①個人で取り組める形式

②集団で行う教室・講座などの形式