

いながわ

100万歩チャレンジ!



記録表 2021年度版

8/21(土)

チャレンジ!
スタート



11/28(日)

チャレンジ!
終了

12/1(水)~15(水)

結果報告期間



チャレンジ期間 100 日間



新型コロナウイルス等感染症の拡大防止のための基本的な対策

100万歩チャレンジは他人と競うものではありません。無理なく、楽しく、とにかく1日の運動の実施を記録していくものです。2021年の100万歩チャレンジは、新型コロナウイルス感染拡大防止のために以下の点に、注意してください。

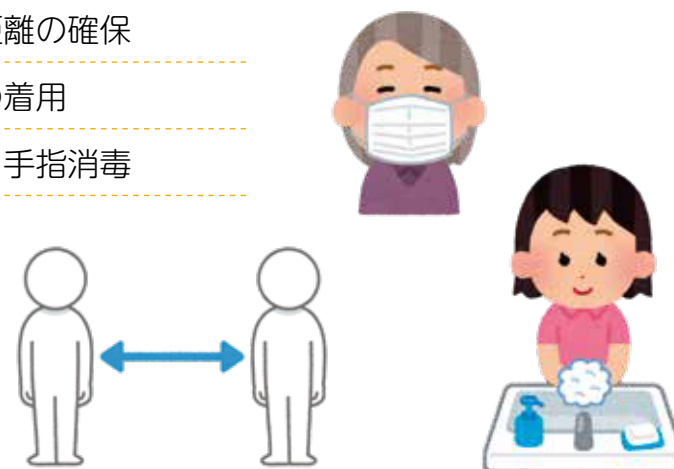
体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



手洗いの実施 (水と石けんを使って30秒以上の手洗いをこまめに実施してください。)

ウォーキングなどで外出された場合は、帰宅したらまず、手や顔を洗ってください。できるだけすぐにシャワーを浴びて着替えることもおすすめです。

ウォーキング中に汗をかくと、タオルで顔を拭くことがあります。その際に手が顔、特にお口周りに触れることも考えられます。そのため、外出中でも一休みする際に手洗いできるとよいですね。

熱中症にはくれぐれもご注意ください。

熱中症の予防！ 暑くなる日は特に要注意！

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょう。

マスクをしたまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつも通りの通勤・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時は他の人と距離を確保したうえで、すぐにマスクを外したり休憩を取る等、無理をしないでください。

*こまめな水分補給は必要ですが、他の人との飲み回しは控えましょう。

*汗を拭いたタオル 顔周辺特にお口まわりを拭いたタオルの共有は控えましょう。



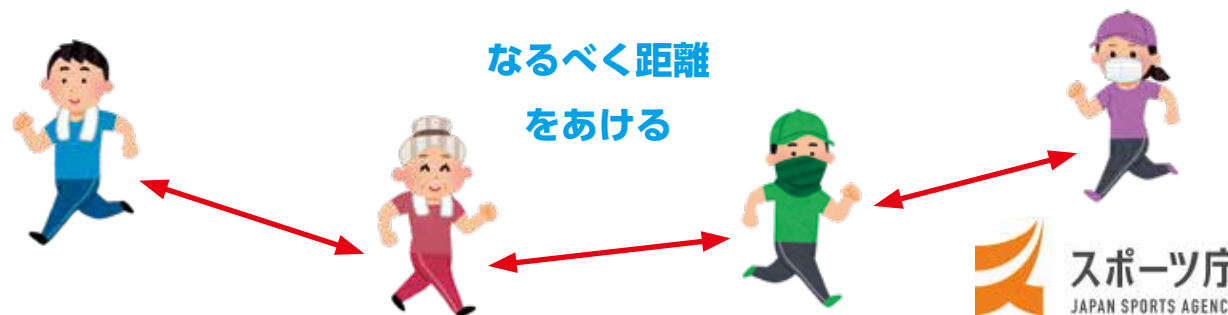
戸外での運動時の留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

●ウォーキング・ジョギング

- ①一人又は少人数で実施
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる



ふだんより、長い距離を歩いたり、アップダウンのある場所を歩くなど強度の高い運動をすると、呼気が激しくなります。呼吸が激しい人が近づくと、やむを得ない事情で外出している方は不安になる場合があります。そういう状況の時は、

「①普段よりほかの人との距離をとる*」、 「②タオルやバンダナなどで口周囲をおおう」、あるいは、「③マスクを着用」など周囲への配慮もお願いします。

*感染予防の観点からは、できるだけ2m以上の距離をあけることが適当とされています。路上でつばやたんを吐くこともやめましょう。

運動記録表の利用について

*日々の歩数や運動実施日数を、ご記入できる欄を設けています。コース別にご記入下さい。

ウォーキングでチャレンジにご参加の方（①～③コース）

本日の歩数に1日の歩数を記入し 週合計歩数 総合計にはチャレンジ期間中の歩数を記入してください。

運動でチャレンジコースにご参加の方（④～⑤コース）

本日の運動にチェックし週合計に実施日数を記入してください。チェックの仕方はあなた次第でご自由に
ただし、週合計には週間実施日数を記入してください。月合計は月間実施日数 総合計はチャレンジ期間中の実施日数をご記入ください。

*記入表の13ページの結果報告書でご報告いただきます。それ以外は、ご提出いただくことはありませんので、ご自由にお使いください。

*備考欄はご自由にお使いください。日々のお天気やできごと（我が家の重大ニュースなどなど）メモとしてご活用ください。



8月

さあチャレンジ開始です！ 100日後の目標達成を目指して頑張りましょう！



	日	月	火	水	木	金	土	週合計歩数	
	1	2	3	4	5	6	7		
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
本日の運動								日	
備考	← チャレンジ申込期間 →								
	8	9	10	11	12	13	14		
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
本日の運動								日	
備考	←								
	15	16	17	18	19	20	21		
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
本日の運動								日	
備考							チャレンジスタート		
	22	23	24	25	26	27	28		
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
本日の運動								日	
備考									
	29	30	31						
本日の歩数	歩	歩	歩					歩	
本日の運動								日	
備考									
<p>ウォーキングでチャレンジご参加の方へ 本日の歩数に当日の歩数を記入し週間合計歩数を週合計の欄に週合計を加算し月合計欄にチャレンジ期間の合計歩数を総合計欄にご記入ください。</p> <p>運動でチャレンジご参加の方へ 本日の運動には、運動実施したら✓チェックでも、実施した運動のシート番号や実施回数などを記入してもらってOK！ 記入の仕方はあなた次第！ ただし運動の週合計には、実施日数を記録してください。例) 3日実施したら 3 と記入</p>							月 合 計	歩 日	
							総 合 計	歩 日	



	日	月	火	水	木	金	土	週合計歩数
				1	2	3	4	
本日の歩数				歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
	5	6	7	8	9	10	11	
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
	12	13	14	15	16	17	18	
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
	19	20	21	22	23	24	25	
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
	26	27	28	29	30			
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩			歩
本日の運動								日
備考								
MEMO						月 合 計		歩
						総 合 計		歩

10月

無理せず頑張りましょう！



	日	月	火	水	木	金	土	週合計歩数
						1	2	
本日の歩数						歩	歩	歩
本日の運動備考								日
	3	4	5	6	7	8	9	
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動備考								日
	10	11	12	13	14	15	16	
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動備考								日
	17	18	19	20	21	22	23	
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動備考								日
	24	25	26	27	28	29	30	
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動備考								日
	31							
本日の歩数	歩							歩
本日の運動備考								日
MEMO						月 合 計		歩
						総 合 計		歩
								日



	日	月	火	水	木	金	土	週合計歩数
		1	2	3	4	5	6	
本日の歩数		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
	7	8	9	10	11	12	13	
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
	14	15	16	17	18	19	20	
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
	21	22	23	24	25	26	27	
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
	28	29	30					
本日の歩数	歩	歩	歩					歩
本日の運動								日
備考	チャレンジ最終日							
MEMO						月 合 計		歩
						総 合 計		歩
								日

12月

チャレンジ報告月です。お疲れ様でした。P13の結果報告書で報告をお願いします。



	日	月	火	水	木	金	土	週合計歩数
				1	2	3	4	
本日の歩数				歩	歩	歩	歩	歩
備考				→ 結果報告をお願いします →				
	5	6	7	8	9	10	11	
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
備考	→							
	12	13	14	15	16	17	18	
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
備考	→							
	19	20	21	22	23	24	25	
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
備考								
	26	27	28	29	30	31		
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩		歩
備考								
MEMO						月 合 計		歩
						総 合 計		歩
								日



	日	月	火	水	木	金	土	週合計歩数
本日の歩数							1	歩
備考								歩
本日の歩数	2	3	4	5	6	7	8	歩
備考								歩
本日の歩数	9	10	11	12	13	14	15	歩
備考								歩
本日の歩数	16	17	18	19	20	21	22	歩
備考								歩
本日の歩数	23	24	25	26	27	28	29	歩
備考								歩
本日の歩数	30	31						歩
備考								歩
MEMO						月 合 計		歩
						総 合 計		歩



	日	月	火	水	木	金	土	週合計歩数
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
MEMO						月合計歩数		歩
						総合歩数		歩
								日



	日	月	火	水	木	金	土	週合計歩数
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
MEMO						月合計歩数		歩
						総合歩数		歩
								日



	日	月	火	水	木	金	土	週合計歩数
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
MEMO						月合計歩数		歩 日
						総合歩数		歩 日



	日	月	火	水	木	金	土	週合計歩数
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
MEMO						月合計歩数		歩
						総合歩数		歩
								日

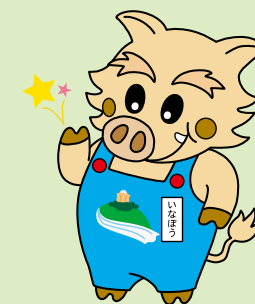


	日	月	火	水	木	金	土	週合計歩数
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
本日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
本日の運動								日
備考								
MEMO						月合計歩数		歩 日
						総合歩数		歩 日

100万歩チャレンジの報告の方法

P13の報告用紙に必要事項を記入し、下記のいずれかの方法で報告してください。

★目標達成の有無にかかわらず、報告をしてください★



1 報告書を持参し提出

報告書提出施設のご案内

- ◇住民課（役場内）
- ◇保健センター
- ◇日生住民センター
- ◇六瀬総合センター（ふらっと六瀬）
- ◇スポーツセンター
- ◇生涯学習センター

2 保健センターにFAXもしくは郵送

FAX：072-766-4414

郵送先：〒666-0233

猪名川町紫合字北裏763

猪名川町保健センター

お問合せ TEL：072-766-1000

猪名川町保健センターまで！

この用紙のみ送信あるいは提出をお願いします。



 FAX送信先 072-766-4414

※FAX される場合は番号をよくお確かめのうえ、送信してください。

100万歩チャレンジ！結果報告書



あなたの コース	1. 100万歩 コース	2. 75万歩 コース	3. 50万歩 コース	4. 100日体操コース	5. 50日体操コース
合計歩数	歩				
合計運動日数	日				

★目標を達成できなかった場合も報告お願いします。★

チャレンジお疲れ様でした。
目標達成された方はもちろん、惜しくも達成できなかった方も「チャレンジした」
ことが何よりも大切です。今後も、是非、無理なく楽しく運動習慣を続けてい
きましょう。



氏名

男・女

住所

連絡先電話番号

チャレンジイベントの感想・問合せ等あればご記入ください。

ハサミで切り取ってご使用ください

