

歩数チェックシート

1日の目標歩数（第2次みやぎ21健康プラン）

男性 9,000歩以上 女性 8,500歩以上



私の目標歩数	歩
--------	---

日	9月	10月	11月	日	9月	10月	11月
1日	歩	歩	歩	17日	歩	歩	歩
2日	歩	歩	歩	18日	歩	歩	歩
3日	歩	歩	歩	19日	歩	歩	歩
4日	歩	歩	歩	20日	歩	歩	歩
5日	歩	歩	歩	21日	歩	歩	歩
6日	歩	歩	歩	22日	歩	歩	歩
7日	歩	歩	歩	23日	歩	歩	歩
8日	歩	歩	歩	24日	歩	歩	歩
9日	歩	歩	歩	25日	歩	歩	歩
10日	歩	歩	歩	26日	歩	歩	歩
11日	歩	歩	歩	27日	歩	歩	歩
12日	歩	歩	歩	28日	歩	歩	歩
13日	歩	歩	歩	29日	歩	歩	歩
14日	歩	歩	歩	30日	歩	歩	歩
15日	歩	歩	歩	31日	歩	歩	歩
16日	歩	歩	歩	平均	歩	歩	歩

今よりプラス15分(1,500歩)歩数を増やそう！！

15分歩行時の
消費エネルギー

約**45Kcal**

(体重60Kgの場合)



1年続ければ・・・

内臓脂肪**-2Kg**

(7,000Kcal=1Kgで計算)

せんなん健康チャレンジウィーク

裏面もチェック→

仙南の働き盛り世代は歩数が足りない！ 男女ともあと**15分**歩こう！



出典：H29宮城県仙南保健所食習慣・生活習慣調査結果より

こんなにある！ 歩くといいこと！

- 1 内臓脂肪を燃やして、メタボの予防・改善ややせやすい体になる
- 2 骨を強くするので、骨粗鬆症やロコモティブシンドロームの予防ができる
- 3 血液の循環がよくなり、肩こりや冷え性の軽減にもつながる
- 4 脳の血流もよくなり、認知症の予防などにもつながる
- 5 ストレスの軽減ができる。うつ予防にも効果あり
- 6 感染症にかかるリスクの軽減につながる