

プラス1000歩！あわーチャレンジ！！

今までよりも毎日1000歩（10分）多く歩くことを心がけてはつらつとした健康的な生活習慣をつくっていきましょう。たった10分の心がけが1年間では1kg以上の減量につながります。その積み重ねでからだも元気に変わるはず！家族やお友達、職場の仲間と1000歩プラスをめざすアワーチャレンジ！

プラス1000歩チャレンジダイアリーを活用しましょう。

「プラス1000歩アワーチャレンジ」徳島県医師会で検索。HPからダウンロードできます。

<http://www.tokushima.med.or.jp/plus1000/>（プラス1000歩県民運動促進会）



プラス1000歩！
あわーチャレンジ！！



1月 運動記録表

目標歩数	今月の目標
歩	

今月の標語・川柳
一万歩 目指して今日は どこへ行く
教東 貝子

日	曜	歩 数 計	ボーナス			合 計	目 標 歩 数 ○ ×	備 考 (体重など)
			1分 歩	1分 歩	1分 歩			
1日	木	歩	歩	歩	歩	歩		
2日	金	歩	歩	歩	歩	歩		
3日	土	歩	歩	歩	歩	歩		
4日	日	歩	歩	歩	歩	歩		
5日	月	歩	歩	歩	歩	歩		
6日	火	歩	歩	歩	歩	歩		
7日	水	歩	歩	歩	歩	歩		
8日	木	歩	歩	歩	歩	歩		
9日	金	歩	歩	歩	歩	歩		

(PLUS1000DIARY2015)

プラス1000歩！あわーチャレンジ！！

<活用方法>

ステップ1からはじめて、あなたができるところまでやってみましょう。

ステップ1 **歩数計**をつけましょう。

ステップ2 **記録**をつけましょう。

ステップ3 あなたの**基本歩数(ベースライン)**を知りましょう。

ステップ4 あなたの**プラス1000歩**は？

ステップ5 プラス1000歩を超えた日は**○印**でチェック！

歩数評価の目安

3000歩	外へ出ましょう
4000歩	家にいると動いてもこれくらい(車通勤+デスクワーク)
5000歩	生活習慣病の危険性高し
6000歩	高齢者の身体機能確保のための目
7000歩	この程度歩けば平均的
8000歩	元気な高齢者の 1000歩
9000歩	全国平均の目標値
10000歩	メタボリックシンドローム解消の目標値(厚生労働省)

