

雄武町

ウォーキング手帳



氏名 _____

～運動の効果～

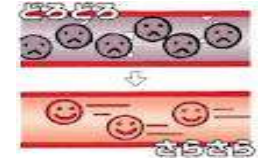
◆肥満の予防



◆血圧の安定



◆糖尿病の予防・改善



◆脂質異常症予防

◆ストレス解消

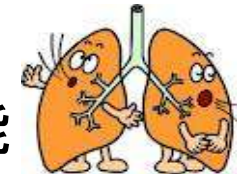


◆認知症予防



◆骨粗しょう症予防

◆心肺機能の向上



◆便秘予防・消化機能

の向上

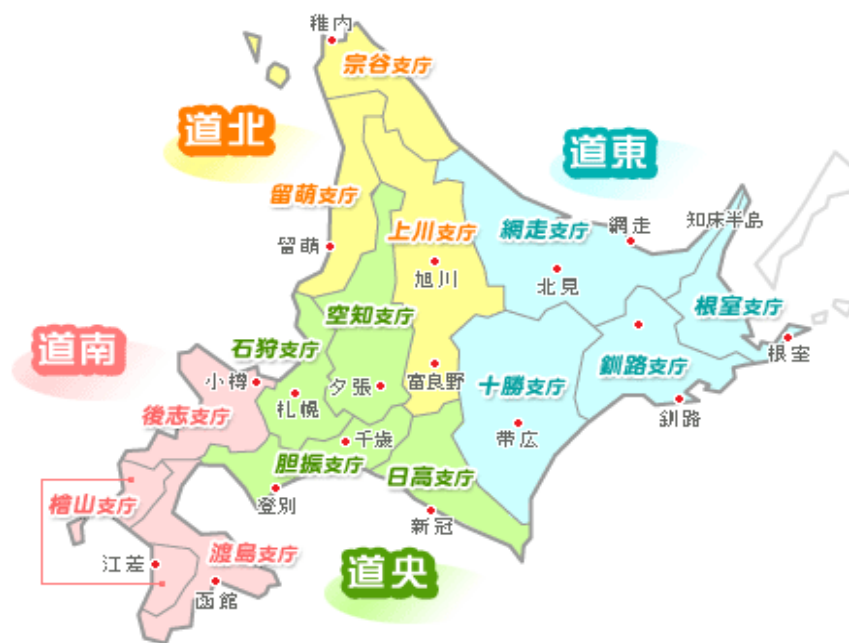
◆美容効果



《記入例》

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)
歩数	5555歩	5000歩	12345
累計	5555歩	10555歩	22900
メモ	体重 50kg	歩数計つけ忘れ	運動教室参加

- ◆歩数計がない場合は歩行時間10分=1000歩が目安です。
- ◆1万歩毎に、「ウォーキングの旅」のページの1マス塗りつぶしましょう。
- ◆10分=1,000歩=0.7kmと置き換えることができます。



歩数集計表 _____月

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				



歩数集計表 _____ 月

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				



歩数集計表 _____ 月

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				



歩数集計表 _____月

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				



歩数集計表 _____月

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				



歩数集計表 _____ 月

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				



歩数集計表 _____ 月

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
歩数	歩	歩	歩	歩
累計	歩	歩	歩	歩
メモ				



ウォーキングの旅(50万歩編)

1万歩毎に1マスぬりつぶしてみましょう!!



雄武町
出発

9	8	7			
10		6	5	4	
11			3		
12			2	1	
13					
14	15	16			

湧別町(10万歩)

網走湖(20万歩)

斜里町
(28万歩)

17				
18	19	20		
		21		
		22		
		23		

網走市
(22万歩)



29	28	27			
30		26	25	24	
31					
32					

斜里町ウトロ
(34万歩)

羅臼町(38万歩)

					37	38	39	40
								41
								42
								43
50	49	48	47	46	45	44		

別海町
(50万歩)



標津町
(45万歩)

ウォーキングの旅(100万歩編)

1万歩毎に1マスぬりつぶしてみましょう!!



別海町
出発

59	58	57			
60		56	55	54	
61				53	
62				52	51
63					
64	65	66			

納沙布岬(61万歩)

厚岸町
(77万歩)

					67	
				68	69	70
						71
						72
						73

浜中町(71万歩)

79	78	77			
80		76	75	74	
81					
82					

釧路市(84万歩)

83	84	85	86				
				87	88	89	90
							91
							92
							93

ワイン
で乾杯



池田町
(100万歩)

浦幌町
(94万歩)



ウォーキングの旅(150万歩編)

1万歩毎に1マスぬりつぶしてみましょう!!

帯広経由

109	108	107				
110		106	105	104		
111				103		
112				102	101	
113						
114	115	116				
		117				
		118	119	120		
				121		
				122		
				123		
129	128	127				
130		126	125	124		
131						
132						
133	134	135	136			
				137	138	139
						140
						141
						142
						143
150	149	148	147	146	145	144

幕別町 (旧忠類村) (110万歩)


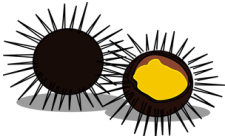


池田町 出発

えりも町 (えりも岬) (121万歩)

旭川経由

日高町 (旧門別町) (140万歩)

恵庭市 (150万歩)

ウォーキングの旅(200万歩編)

1万歩毎に1マスぬりつぶしてみましょう!!

札幌経由

159	158	157				
160		156	155	154		
161				153		
162				152	151	
163						
164	165	166				
		167				
		168	169	170		
				171		
				172		
				173		
179	178	177				
180		176	175	174		
181						
182						
183	184	185	186			
				187	188	189
						190
						191
						192
						193
200	199	198	197	196	195	194

恵庭市 出発

岩見沢市 (160万歩)



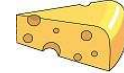

富良野市 (170万歩)

旭川経由

比布町 (180万歩)

名寄市 (189万歩)

雄武町到着 (200万歩)



海・山・人 ひびきあう町

オホーツク
雄武町