

いこマイウォーキング倶楽部



記入方法

1日の歩数を記入してください。
(歩数とその合計の累計歩数を記入しましょう。)

記録表

※達成記念品の配布は終了しました！

- ・生駒市健康課の窓口で配布
- ・ホームページからダウンロード
- ・市内各生涯学習施設に設置
(下記の生駒健康ウォーキングマップ設置施設と同様)

生駒健康ウォーキングマップ

各コースマップは、市ホームページ又は下記の市内公共施設に設置しています。

- 生駒健康ウォーキングマップ設置施設
- 北コミュニティセンター-ISTAはばたき
- 南コミュニティセンター-せせらぎ
- 図書館
- たけまるホール



【音声ガイド付き】生駒健康ウォーキングマップが完成しました

生駒市観光ボランティアガイドの会の皆様のご協力のもと名所の音声ガイドを聞くことができるアプリを作成しました！
NO.21 有里町・青山台を巡るコースの音声ガイドはこちら⇒



〈問合せ先〉生駒市健康課 電話番号0743-75-1002

記録表



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



準備もでき、いざ出発！

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

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

●1日の「歩数」とは、起きてから寝るまでの合計のことです。
●目標 成人:男性 9,200歩、女性 8,300歩
高齢者:男性 6,700歩、女性 5,900歩
●健康増進や病気予防のための目安は、上限**1日約12,000歩**です。
無理のないよう、ご自身のペースで続けてください！！
<問合せ先>生駒市健康課 電話番号0743-75-1002

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

■歩数の換算
●時間による換算:歩いた時間が10分で1000歩
●他の運動による換算
ラジオ体操(5分):660歩 水泳(10分):2100歩

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

サイクリング(10分):1300歩
テニス(10分):1800歩
ジョギング(10分):2000歩

