

大和郡山市  
Yamatokoriyama City

すこやか  
100万歩手帳



# この手帳の使い方



毎日記録を取りたい方は…

▶ ウォーキング歩数記録ページに歩数を記録してください。

スマートフォンなどで歩数を記録している方は…

▶ ウォーキング歩数記録(月単位)に月ごとの歩数を記録してください。

集計して、



申請条件 (累計)	100万歩	300万歩	500万歩	700万歩	1000万歩
--------------	-------	-------	-------	-------	--------

それぞれの歩数を達成したら、申請してください。★歩数合計は、各自で計算してください。

## 申請方法

【受付窓口】 100万歩手帳と届出書を提出

- 市役所（保険年金課、地域包括ケア推進課）
- 保健センター さんて郡山

【郵送】 100万歩手帳と届出書を下記に送付

〒639-1136

大和郡山市本庄町317-2

大和郡山市保健センター さんて郡山  
(100万歩手帳届出書在中)

歩数計をつけなくても10分歩いたら1000歩と計算してください！



【大和郡山市100万歩手帳】

★保健センターから記念品をお送りします。



## 『継続は力』

1日3000歩 1年続ければ100万歩！  
日々の積み重ねで  
東は郡山、西は熊本にたどり着く！

大和郡山から郡山まで  
100万歩達成！

100 郡山

東コース

堺市  
甲府

東京

50 静岡

岐阜

大和郡山

西コース

50 広島

100 熊本

大和郡山から熊本まで  
100万歩達成！

大和郡山から  
スタート！

単位：万歩



## 運動前のセルフチェックリスト

	チェック項目	回 答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ

一つでも「はい」があったら、  
今日の運動は中止してください

すべて「いいえ」であれば、無理のない範囲で運動しましょう

# ウォーキング歩数記録(月単位)

スマホ等で歩数をカウントされている方はこちらをご利用ください



( )年

月	月	月
歩	歩	歩
月	月	月
歩	歩	歩
月	月	月
歩	歩	歩
月	月	月
歩	歩	歩

年 月～ 年 月までの歩数合計 歩

累計

- 100万歩達成 ( )年 ( )月
- 300万歩達成 ( )年 ( )月
- 500万歩達成 ( )年 ( )月
- 700万歩達成 ( )年 ( )月
- 1000万歩達成 ( )年 ( )月

( )年

ウォーキング歩数記録

月

月

月

月

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

★歩数合計は各自で計算してください

このページの  
歩数合計

歩

# ウォーキング歩数記録

( )年

月

月

月

月

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

★歩数合計は各自で計算してください

このページの  
歩数合計

歩

# ウォーキング歩数記録

( )年

月

月

月

月

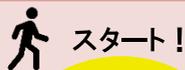
日	歩数	日	歩数	日	歩数	日	歩数
1	歩	1	歩	1	歩	1	歩
2	歩	2	歩	2	歩	2	歩
3	歩	3	歩	3	歩	3	歩
4	歩	4	歩	4	歩	4	歩
5	歩	5	歩	5	歩	5	歩
6	歩	6	歩	6	歩	6	歩
7	歩	7	歩	7	歩	7	歩
8	歩	8	歩	8	歩	8	歩
9	歩	9	歩	9	歩	9	歩
10	歩	10	歩	10	歩	10	歩
11	歩	11	歩	11	歩	11	歩
12	歩	12	歩	12	歩	12	歩
13	歩	13	歩	13	歩	13	歩
14	歩	14	歩	14	歩	14	歩
15	歩	15	歩	15	歩	15	歩
16	歩	16	歩	16	歩	16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

★歩数合計は各自で計算してください

このページの  
歩数合計

歩

## すこやか100万歩達成 認定印



100万歩  
認証印

100万歩達成  
年 月

300万歩  
認証印

300万歩達成  
年 月

500万歩  
認証印

500万歩達成  
年 月

700万歩  
認証印

700万歩達成  
年 月

1000万歩  
認証印

1000万歩達成  
年 月



### 100万歩手帳配布場所

- 市役所(保険年金課、地域包括ケア推進課、スポーツ推進課)
- 保健センター さんて郡山
- 元気城下町プラザ(イオンモール大和郡山2階)
- 元気城下町ぷらっと(アピタ大和郡山2階)
- 各支所