

# 「毎日歩こう！ いきいきウォーキング」の心得




## その1 歩く準備を整える

「ウォーキングをはじめる前に」のページをよく読みましょう。準備ができたら、歩数計をつけて歩いてみましょう！

## その2 日付と歩数を記入する

歩数計に一日に歩いた歩数が表示されます。一日に歩いた歩数が3,500歩を超えたら、「いきいきウォーキング」の四角いマスに記録しましょう。2日目からは、前の日までの累計歩数も記入します。


## その3 イラストマップの丸い マークを塗る

一日に歩いた歩数が3,500歩を超えたら、丸いマークを半分（例：）塗ります。半분을塗った次の日も3,500歩以上歩いたら、残りの半분을塗ります（例：）。半분을塗った次の日に7,000歩以上歩いたときは、 の下半分と次のマークの上半分を塗ります。白い所が残らないように、順番に塗っていきましょう。

## その4 まずは一日3,500歩を目指す

歩数が3,500歩より少ないときは丸いマークは塗ることができません！まずは一日に3,500歩を目指していきましょう。

## その5 マークの塗りすぎ注意

一日に塗れるのは、丸いマーク1つ分までです。一日に7,000歩以上歩いたときは丸いマークの全体を塗る（例：）ことができますが、14,000歩を歩いても2つは塗れません。毎日7,000歩を歩くと、110日でゴールできます。

## その6 ついに…ゴール！！

イラストマップのゴールまで塗れたら、おめでとうございます！ご希望があれば、新しい用紙をお渡しします。

～ 必ずお読みください ～

◎ 失くしてしまった・使えなくなってしまうとき

「毎日歩こう！いきいきウォーキング」や歩数計を失くしてしまった、水にぬらして使えなくなってしまうときは、再交付いたします。保健センター健康づくり支援課、または市役所国民健康保険課にお越しください。

◎ 歩数計の電池交換後の各種設定方法について

歩数計は電池式です。故障かな、と思ったら電池をチェックしてみましょう。電池切れの際は電池を交換し、以下の方法で設定をしてください。

交換用電池は「リチウム電池CR2032」です。

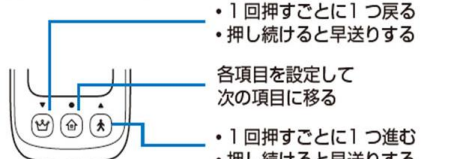
**使用するボタン**

☰と⤴で選択し、⏺で設定します。

- ・1回押すごとに1つ戻る
- ・押し続けると早送りする

各項目を設定して次の項目に移る

- ・1回押すごとに1つ進む
- ・押し続けると早送りする



**3 「歩幅」を設定する**



- ☰と⤴で合わせ、
- ⏺で設定します。
- ・設定範囲：30cm～120cm
- ・早送り：10cm単位

**1 「体重」を設定する**



- ☰と⤴で合わせ、
- ⏺で設定します。
- ・設定範囲：30kg～136kg
- ・早送り：10kg単位

**4 「日付」を設定する**



- ☰と⤴で合わせ、
- ⏺で設定します。
- ・早送り：10単位（「年」と「日」設定時）

**2 「身長」を設定する**



- ☰と⤴で合わせ、
- ⏺で設定します。
- ・設定範囲：100cm～199cm
- ・早送り：10cm単位

**5 「時刻」を設定する**



- ☰と⤴で合わせ、
- ⏺で設定します。
- ・24時間表示
- ・早送り：10単位（「分」設定時）

※ ☰と⤴を同時に押すと「体重」の設定画面に戻ります。

★故障やご不要になった場合も返却は不要ですので、お住まいのごみ分別ルールに従って廃棄をお願いいたします。

《問い合わせ先》

所沢市保健センター健康づくり支援課

TEL：04-2991-1813 e-mail：b9911813@city.tokorozawa.lg.jp