

PLUS

NEW



DIARY 2024

プラス1000歩!
あわーチャレンジ!!

プラス1000歩！ あわーチャレンジ！！

今までよりも毎日1000歩（10分間）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作っていきましょう。たった10分間の心掛けが1年間では1kg以上の減量につながります。その積み重ねで身体も元気に変わるはず！家族のみんなと、お友達と、そして職場の仲間と1000歩プラスを目指すあわーチャレンジ！

ステップ1から始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

1日の歩数は、朝から夜まで歩数計を装着して測ります。朝起きて着替えたらず歩数計をつけ、夜は入浴などで着替えるまで測定しましょう。日中に何度か歩数を見てみましょう。（意識するだけでも運動量が増えます）

ステップ2：記録をつけましょう

歩数を記録することによって、運動の継続率はぐーんとアップします。かかる時間は1分程度。すぐにその効果が分かります。記録に残せば翌日の運動意識が高まります。

<記録の付け方>

上段：日付の右側にその日の歩数を記入します。目標達成できたら「歩」に○印を。

中段：ボーナス歩数※を記入します。

下段：運動内容や活動、体重などメモ欄として使用します。

記入例

11	5812 歩	12	8644 歩	13	5121 歩
②	1500			③	4500
自転車	62.5	神戸買物	62.1	スイム	61.8

自転車に15分乗った11日はボーナス歩数を足すと7312歩。ゆっくり水泳を30分した13日は9621歩が実際の活動量となります。

<ボーナス歩数について>

活動によっては実際の活動量と歩数計の数値に大きな差が出るものがあります。自転車に乗る、山登り、阿波踊りなどです。

また、スポーツ場面では歩数計をつけずに行う場合も多くあります。水泳やダンスや武道などです。そのような場合は19・20ページの「歩数ボーナス表」からボーナス歩数を計算して記録枠の中段に記入してください。歩数計の数値と合わせたものがその日の活動歩数となります。

実際の身体活動量に近い数値になります。

19・20 ページへ

※パソコンを使える人は簡単に自動計算してくれるエクセルファイルをご利用ください。字と記入欄の大きなA4サイズもあります。

22 ページへ

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

1週間の記録をとり、平均値を出してみましょう。
今までに歩数計を利用し、およその平均歩数が分かる人は、その数値を使ってもかまいません。
平均値を500歩単位で切り上げます。それがあなたの基本歩数となります。

21 ページへ

ステップ4：あなたのプラス1000歩は？

計算した基本歩数に1000歩足すと、それがあなたの「プラス1000歩！」
はつらつ生活の目標ラインです。

ステップ5：プラス1000歩を超えた日には○印でチェック！

プラス1000歩ラインを超えた日には、ダイアリーに○印をつけましょう。
2/3達成できたら合格です！

新規プログラム！ 定期的な声かけが運動継続の力になる！
「プラス1000歩」の公式ラインアカウント

健康声かけシステム プラス1000歩！ 健康リマインダー

右のQRコードを読み込んで「お友だち」登録していただくと、月初めに運動や
栄養、健康イベント等の情報や声かけトークが配信されます。
運動の動画などの配信も合わせて行います。



来年のダイアリーに掲載する標語や川柳を募集します！

テーマ 糖尿病予防、糖尿病のコントロール、肥満、生活習慣病、食生活、運動習慣など

応募期間 令和6年9月15日～10月15日（必着）

応募方法 住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入し、徳島県医師会糖尿病対策班まで郵送、FAXで。スマホ・携帯からは応募QRコード、PCからは応募URLから簡単お申し込みできます。



2024年1月

今月の目標

1日 歩

今月の標語・川柳 <優秀>

プラス1000 頑張るあなたは 医者いらす
渡辺久美子 (阿波市)

月	火			水			木			金			土			日																			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
1	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩					
8	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩					
15	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩					
22	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩					
29	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩					
			1月のまとめ			記入例			歩			歩			歩			歩			歩			歩			歩			歩					
			目標達成日数			日/31			6195			1500			64.3			6195			1500			64.3			6195			1500			64.3		

歩数計の数字

ポータス歩数を計算

運動内容や体重など

目標達成で「歩」に○



歩数計について

<メ 毛>

<健康運動指導士からのアドバイス>


スマホや携帯電話で歩数が計測できるものが多いですが、1日の中では身につけていない時間もあるため実際の歩数より少ない数値となります。参考値と考えて、できれば1日の歩数を正しく測れる歩数計を使用しましょう。

2024年2月


今月の目標	
1日	歩

今月の標語・川柳 <優秀> めんどろを うんどろに変え さあ歩こう 正山 史明 (広島県)

月	火	水	木	金	土	日
2月のまとめ			1	2	3	4
目標達成日数						
日/29						
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			



筋トレ①
スクワット



徳島県医師会
WEBサイト

<医師からのアドバイス>

糖尿病治療は①食事療法②運動療法③薬物療法ですが基本は食事療法と運動療法です。運動はカロリーを消費することにより血糖を低下させます。また続けることにより血糖を下げるホルモンであるインスリンの働きを改善します。運動を続けて血糖のコントロールを良くしていきましょう。

<ボーナス歩数>歩数計に反映されない運動量をプラスします。
詳細は19・20ページ。あなたのよくなる運動を下に記入しましょう。

- ①50歩/分 : スロージョギング、体操
- ②100歩/分 : 自転車、山登り、筋トレ
- ③150歩/分 : ランニング、水泳(ゆつくり)、水中歩行
- ④200歩/分 : 水泳、階段上り、農作業

2024年3月

今月の目標	
1日	歩

今月の標語・川柳 <優秀> 遍路道 歩いて元気 御利益あり 成谷 史代 (阿波市)

月	火	水	木	金	土	日
3月のまとめ				1 歩	2 歩	3 歩
目標達成日数 日/31						
4 歩	5 歩	6 歩	7 歩	8 歩	9 歩	10 歩
11 歩	12 歩	13 歩	14 歩	15 歩	16 歩	17 歩
18 歩	19 歩	20 歩	21 歩	22 歩	23 歩	24 歩
25 歩	26 歩	27 歩	28 歩	29 歩	30 歩	31 歩

<栄養士からのアドバイス>

◇糖尿病の食事療法

- ①1日3食、過食や偏食をせず規則正しく食べることが基本です。
- ②指示されたエネルギー量（キロカロリー）を守りましょう。
- ③栄養バランスの良い食事で血糖値をコントロールしましょう。

<ボーナス歩数>歩数計に反映されない運動量をプラスします。
詳細は19・20ページ。あなたのよくなる運動を下に記入しましょう。

- ①50歩/分 : スロージョギング、体操
- ②100歩/分 : 自転車、山登り、筋トシ
- ③150歩/分 : ランニング、水泳（ゆっくり）、水中歩行
- ④200歩/分 : 水泳、階段上り、農作業

2024年4月

今月の目標	
1日	歩

今月の標語・川柳 《最優秀》
健康は 食事と運動 二刀流
澤田 孝利 (阿南市)

月	火	水	木	金	土	日
1	2 歩	3 歩	4 歩	5 歩	6 歩	7 歩
8	9 歩	10 歩	11 歩	12 歩	13 歩	14 歩
15	16 歩	17 歩	18 歩	19 歩	20 歩	21 歩
22	23 歩	24 歩	25 歩	26 歩	27 歩	28 歩
29	30 歩					
						4月のまとめ 目標達成日数 日/30



徳島県の
糖尿病の取組



良い歩き方



糖尿病に
ついて

<歯科医師からのアドバイス>

健康な人生には、正しい食生活と適度な運動が欠かせません。そのどちらにも歯や咬み合わせは重要な役割を果たしています。お口を健康にしてハッピーライフを!

<ポータス歩数>歩数計に反映されない運動量をプラスします。
詳細は19・20ページ。あなたのよくなる運動を下に記入しましょう。

- ①50歩/分 : スロージョギング、体操
- ②100歩/分 : 自転車、山登り、筋トシ
- ③150歩/分 : ランニング、水泳(ゆっくり)、水中歩行
- ④200歩/分 : 水泳、階段上り、農作業

2024年5月

今月の目標

1日 歩

今月の標語・川柳 <優秀>

脳トレに 車のナンバー 足す散歩
川村 均 (神奈川県)

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



ヘルシー
レシピ



糖尿病の
検査と診断

5月のまとめ

目標達成日数

日/31

<メモ>

<健康運動指導士からのアドバイス>

運動によるエネルギー消費はそれほど大きいものではありません。30分のウォーキングで「体重」×1.5~2(kcal)程度ですが、運動には血圧の正常化、動脈硬化の予防、血糖値の改善など様々な効果が期待できます。

2024年6月

今月の目標	
1日	歩

今月の標語・川柳 <優秀>
 忍び寄る フレイル対策 万全に
 藤重有利子 (石井町)

月	火	水	木	金	土	日
6月のまとめ 目標達成日数 日/30						
3	4 歩	5 歩	6 歩	7 歩	8 歩	9 歩
10	11 歩	12 歩	13 歩	14 歩	15 歩	16 歩
17	18 歩	19 歩	20 歩	21 歩	22 歩	23 歩
24	25 歩	26 歩	27 歩	28 歩	29 歩	30 歩



筋力
トレーニング②



健康づくりに
ウォーキング
マップを活用



糖尿病と
合併症

<メ モ>

<医師からのアドバイス>
 糖尿病は合併症が恐ろしい病気です。網膜症、腎症、神経障害が糖尿病の三大合併症として有名です。その三大合併症と比べてもより重症になりやすい合併症である脳梗塞や心筋梗塞は、より軽症の糖尿病から発症すると言われています。合併症が発症すると生活に多くの支障が出てしまいます。合併症予防の為に早期発見、早期治療を行い1~2ヶ月の血糖の平均であるHbA1cを7%以下にしましょう。

2024年7月

今月の目標

1日 歩

今月の標語・川柳 <優秀>

阿波踊り 全身運動 踊らにや損損
羽角 和子 (山形県)

月	火	水	木	金	土	日
1	2 歩	3 歩	4 歩	5 歩	6 歩	7 歩
8	9 歩	10 歩	11 歩	12 歩	13 歩	14 歩
15	16 歩	17 歩	18 歩	19 歩	20 歩	21 歩
22	23 歩	24 歩	25 歩	26 歩	27 歩	28 歩
29	30 歩	31 歩				
						7月のまとめ 目標達成日数 日/31



ステップ
(踏み台) 運動



糖尿病の
運動療法

<メ モ>

<栄養士からのアドバイス>



1日3食規則正しい食事を!

食事抜きはまとめ食いになりやすく、遅い食事は次の食事までの間
が短くなり、ともに血糖値が上がりやすくなります。1日3食、規則
正しい食事をこころがけ、よく噛んでゆっくり食べましょう。

2024年8月

今月の目標	
1日	歩

今月の標語・川柳 <優秀>
 ボーナスは プラス1000歩の 阿波踊り
 田口 許江 (鳴門市)

月	火	水	木	金	土	日
	 阿波踊り体操 WEBサイト	 糖尿病の 薬物療法	1 歩	2 歩	3 歩	4 歩
5	6 歩	7 歩	8 歩	9 歩	10 歩	11 歩
12	13 歩	14 歩	15 歩	16 歩	17 歩	18 歩
19	20 歩	21 歩	22 歩	23 歩	24 歩	25 歩
26	27 歩	28 歩	29 歩	30 歩	31 歩	8月のまとめ 目標達成日数
						日/31

<メ モ>

<歯科医師からのアドバイス>
 歯周病治療をすることは、口の中の細菌を減らし、糖尿病の補助的な治療となります。
 治療をスムーズに行っていくためにも、かかりつけ歯科医院があることが大切です。
 健康な時こそ歯科受診、定期検診を！

2024年9月

今月の目標	
1日	歩

今月の標語・川柳 <優秀>
 ウォーキング 今日も励みの アプリあり
 前田 仁 (東京都)

月	火	水	木	金	土	日
9月のまとめ						1
目標達成日数						歩
日/30						
2	3	4	5	6	7	8
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
9	10	11	12	13	14	15
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
16	17	18	19	20	21	22
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
23	24	25	26	27	28	29
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
30						
歩						



徳島県の
野菜摂取量
アップ対策



筋カトレー
ニング③



健康川柳
応募フォーム



健康川柳
募集

<メモ>

<健康運動指導士からのアドバイス>
 ウォーキングだけでは筋力の維持はできません。筋力をつけるには
 日常的な活動(歩行など)以上の強い負荷が必要です。ウォーキン
 グなどの有酸素運動と筋カトレーニングを組み合わせて行うことが
 理想的です。

2024年10月

今月の目標

1日 歩

今月の標語・川柳 <優秀>

糖尿病 発想変えたら 長寿食

吉田 純志 (東京都)

月	火	水	木	金	土	日
10月のまとめ	1 歩	2 歩	3 歩	4 歩	5 歩	6 歩
目標達成日数 日/31						
7 歩	8 歩	9 歩	10 歩	11 歩	12 歩	13 歩
14 歩	15 歩	16 歩	17 歩	18 歩	19 歩	20 歩
21 歩	22 歩	23 歩	24 歩	25 歩	26 歩	27 歩
28 歩	29 歩	30 歩	31 歩			

11月糖尿病
月間のイベント
ご案内



糖尿病
フォーラムの
ご案内



ブルーたすき
遍路ウォーク

<メ モ>

<医師からのアドバイス>

糖尿病は早期発見、早期治療が大切です。糖尿病は初期の段階では食後血糖から上昇する傾向があります。検診は空腹時に血糖をはかることが多いため見逃されたり発見が遅れる可能性があります。家系に糖尿病の方がいる、最近太った、運動不足などあてはまる方は一度、食後の血糖値を測ってみましょう。

2024年11月

今月の目標	
1日	歩

今月の標語・川柳 <優秀>
 何かなと ダイアベティス 調べたよ
 米澤 茂美 (阿南市)

月	火	水	木	金	土	日
11月のまとめ 目標達成日数 日/30			糖尿病月間 ブルーライトアップ	1 歩	2 歩	3 歩
4 歩	5 歩	6 歩	7 歩	8 歩	9 歩	10 歩
11 歩	12 歩	13 歩	14 歩	15 歩	16 歩	17 歩
18 歩	19 歩	20 歩	21 歩	22 歩	23 歩	24 歩
25 歩	26 歩	27 歩	28 歩	29 歩	30 歩	

<世界糖尿病デーとは>

11月14日は世界糖尿病デーです。世界中に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年に国際糖尿病連合 (IDF) と世界保健機構 (WHO) が制定し、2006年に国連により認定されました。11月14日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日です。この日を中心に世界中で糖尿病予防の啓発活動が行われています。このキャンペーンではシンボルマークとして「ブルーサークル」が用いられています。

<歯科医師からのアドバイス>

しっかり噛んで一口での咀嚼回数を増やせば、少量の食事でも満足感が得られ肥満予防、糖尿病予防にもなります。しっかり噛むためにも歯周病予防 が大切です。

2024年12月

今月の目標
1日 歩

今月の標語・川柳 <優秀>
テクテクと 階段坂道 無料ジム
柴田 陽子(千葉県)

月	火	水	木	金	土	日
12月のまとめ 目標達成日数 日/31						1 歩
2 歩	3 歩	4 歩	5 歩	6 歩	7 歩	8 歩
9 歩	10 歩	11 歩	12 歩	13 歩	14 歩	15 歩
16 歩	17 歩	18 歩	19 歩	20 歩	21 歩	22 歩
23 歩	24 歩	25 歩	26 歩	27 歩	28 歩	29 歩
30 歩	31 歩					



筋カトレー
ニング④



歯周病
予防の
ポイント



食事
バランス
ガイド

<メモ>

<栄養士からのアドバイス>

減量のための栄養知識

- 減量のための栄養知識
- ① 欠食はしない。朝食はきちんと食べる。栄養バランスを考えた食事を!
 - ② 腹八分目でストップする。お腹いっぱいまで食べない。
 - ③ 早食いは禁物。ゆっくりよく噛んで食べる。
 - ④ 夜食は控える。就寝2~3時間前には食事は終わらせる。

2025年1月

今月の目標	
1日	歩

今月の標語・川柳 <佳作>
 健康は 食・動・寝 の三拍子
 奥田 昌元 (福岡県)

月	火	水	木	金	土	日
1月のまとめ		1 歩	2 歩	3 歩	4 歩	5 歩
目標達成日数 日/31						
6 歩	7 歩	8 歩	9 歩	10 歩	11 歩	12 歩
13 歩	14 歩	15 歩	16 歩	17 歩	18 歩	19 歩
20 歩	21 歩	22 歩	23 歩	24 歩	25 歩	26 歩
27 歩	28 歩	29 歩	30 歩	31 歩		
「プラス1000歩ダイアリー」 2025年版の お問合せは徳島県医師会に						

<メ 毛>

<健康運動指導士からのアドバイス>
 ウォーキングは認知症の予防にも有効です。ウォーキングなどの有酸素運動を習慣的に実施することでアルツハイマー病や脳血管性認知症のリスクを軽減することができます。

2025年2月

今月の目標	
1日	歩

今月の標語・川柳 <佳作>
 日々歩き 脂肪減少 貯金増え
 保田 博美 (阿南市)

月	火	水	木	金	土	日
2月のまとめ					1	2
目標達成日数					歩	歩
日/28						
3	4	5	6	7	8	9
	歩	歩	歩	歩	歩	歩
10	11	12	13	14	15	16
	歩	歩	歩	歩	歩	歩
17	18	19	20	21	22	23
	歩	歩	歩	歩	歩	歩
24	25	26	27	28		
	歩	歩	歩	歩		

<メ 毛>

<医師からのアドバイス>
 運動することで血糖値が下がります。食後1～1.5時間
 位が一番血糖が上がると言われています。低血糖になるこ
 とを防ぐとともに、食後の血糖上昇を抑えるため食前
 はなく食後に運動することがより効果的です。

2025年3月

今月の目標	
1日	歩

今月の標語・川柳 <佳作>
 つまづいて 自信過剰を 思い知る
 昼間 房子 (阿波市)

月	火	水	木	金	土	日
3月のまとめ						
目標達成日数						
日/31						
3 歩	4 歩	5 歩	6 歩	7 歩	8 歩	9 歩
10 歩	11 歩	12 歩	13 歩	14 歩	15 歩	16 歩
17 歩	18 歩	19 歩	20 歩	21 歩	22 歩	23 歩
24 歩	25 歩	26 歩	27 歩	28 歩	29 歩	30 歩
31 歩						

<メモ>

<栄養士からのアドバイス>

バランスの良い食事

エネルギー量を守りながら、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など身体に必要な栄養素を過不足なくとることが大切です。
 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事に行きましょう。

2025年4月

今月の目標	
1日	歩

今月の標語・川柳 <佳作>
 サラダから 食べてゆるやか 血糖値
 山野 大輔 (大阪府)

月	火	水	木	金	土	日
4月のまとめ	1	2	3	4	5	6
目標達成日数						
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31					

<メ モ>

<歯科医師からのアドバイス>
 歯みがき習慣の改善は全身の健康につながります。ブラッシングの際に歯間ブラシのような補助具を用いたり、デンタルリンス等を使用して、お口の衛生状態をレベルアップしていきましょう。

活動ボーナス歩数一覧表

できれば歩数ボーナスを歩数計の数値に加えてください。

歩数ボーナスは、歩数計では計測できない（つけられない）身体活動や歩数計では実際の運動量よりも少なめに数値が出る身体活動について、活動時間から歩数に換算するものです。

歩数計の数値にボーナス歩数を加えることにより、**実際の身体活動量に近い数値**になります。

ただし、すべての活動をボーナス加算するのは大変面倒です。しかも、計算の条件はある程度一定にする必要がありますので「この日は全部加算した」「この日は時間がなかったので加算しなかった」というようでは数値を比較できません。

↓こんな工夫をしてみると意外と簡単！↓

よく行う活動（例えば「自転車に乗る」「体操」など）は口にチェックを入れ、主にその活動だけをボーナス加算する。

ご自分の加算基準（例えば5分以上など）を決め、活動が少ない日にはボーナス加算しない。

歩数ボーナスがつくもの

上半身の動きの多いもの、中腰の姿勢が続くもの、歩数計をつけられないもの、運動が強いもの

歩数ボーナスがつかないもの

上半身の動きが多くても動きが緩やかで負荷の少ないもの、運動が弱いもの

1分当り	運 動	生 活 活 動
50歩	<input type="checkbox"/> ゴルフ練習（パター・アプローチを除く） <input type="checkbox"/> ジョギング（時速6km・10分/km） <input type="checkbox"/> エアロビクス・ダンス <input type="checkbox"/> ◎リハビリ体操・ストレッチ・阿波踊り体操（座位） <input type="checkbox"/> ◎乗馬エクササイズ（マシーン）	<input type="checkbox"/> 掃除・片付け <input type="checkbox"/> 床磨き <input type="checkbox"/> 風呂掃除（こする） <input type="checkbox"/> 洗車（ワックス、磨く） <input type="checkbox"/>
100歩	<input type="checkbox"/> ジョギング（時速8km・7.5分/km） <input type="checkbox"/> 阿波踊り <input type="checkbox"/> 山登り（上りの時間のみ） <input type="checkbox"/> 太極拳 <input type="checkbox"/> ラジオ体操・阿波踊り体操（立位） <input type="checkbox"/> 筋力トレーニング（軽い） <input type="checkbox"/> ステップ（踏み台）運動 <input type="checkbox"/> ◎エアロバイク（50W）	<input type="checkbox"/> 中腰での草むしり <input type="checkbox"/> 中腰での農作業 <input type="checkbox"/> 自転車で移動 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
150歩	<input type="checkbox"/> ランニング（時速10km・6分/km） <input type="checkbox"/> ◎水中歩行※ <input type="checkbox"/> ◎水泳（ゆっくり）※ <input type="checkbox"/> エアロバイク（75W）	<input type="checkbox"/> 重い荷物の運搬、片付け <input type="checkbox"/> 自転車をしっかり漕ぐ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
200歩	<input type="checkbox"/> 水泳※ <input type="checkbox"/> 筋力トレーニング（強い） <input type="checkbox"/> エアロバイク（100W）	<input type="checkbox"/> サイクリング（時速20km） <input type="checkbox"/> 階段を上がる <input type="checkbox"/> 農作業（耕す、掘る）

※印は歩数計なし、それ以外は歩数計の数値にボーナスとして加えます。

◎印は膝などに関節痛がある方におすすめの運動です。

スポーツ種目別活動ボーナス歩数一覧表

このボーナス一覧表は、あくまでも目安です。同じスポーツでものんびり行う場合としっかり行う場合ではエネルギー消費は2倍以上変わります。この目安の数値を基準として必要であれば修正してください。

スポーツを行っている正味の時間で掛け算して下さい。休憩や動いていない時間は除きます。通常2時間の活動も実質活動時間は1時間前後となります。

		ボーナス歩数 正味1分間当たり(歩)				ボーナス歩数 正味1分間当たり(歩)		
		歩数計なし	歩数計あり			歩数計なし	歩数計あり	
あ行	阿波踊り	200	100	た行	太極拳	150	50	
	阿波踊り体操	150	100		卓球(ラージボール)	150	50	
	アクアビクス	200	-		テニス	150	50	
	ウォーキング(12分/km)	130	0		な行	なわとび	300	150
	エアロビクスダンス	200	50			は行	バスケット(ミニ)	150
か行	空手道	200	100	バドミントン	150		50	
	気功	150	100	バレーボール	150	50		
	筋力トレーニング(軽い)	150	100	ピラティス	150	50		
	筋力トレーニング(強い)	250	200	フットサル	200	50		
	ゴルフ練習(打ちっぱなし)	100	50	フラダンス	150	50		
さ行	剣道	150	100	ボウリング	100	50		
	サッカー(ミニ含む)	200	50	ボクササイズ	200	50		
	社交ダンス	150	50	や行	野球	150	50	
	柔道	200	150		山登り(上りのみ)	250	100	
	ジャズダンス	200	100	ヨガ	100	50		
	ジョギング(8分/km)	250	100	ら行	ラジオ体操	150	100	
	新体操	200	100		ランニング(6.5分/km)	300	150	
	水泳(速く、又は長く)	300	-	陸上	250	100		
	水泳(ゆっくり)	150	-					
	水中歩行	150	-					
スキー&スノーボード	200	150						
ソフトテニス	150	50						
ソフトバレーボール	150	50						
ソフトボール	150	50						

歩数計をつけることで危険や支障がある種目はこちら

できれば歩数計をつけて活動してください。(個人差に対応)

以下の種目は歩数計の数値をそのまま使います。

ウォーキング、グラウンドゴルフ、ペタンク、カローリング、ゴルフ(ラウンド)、フリスビー、ターゲットバードゴルフ、ゲートボール、そのほか各種ニュースポーツ

あなたの基本歩数（平均歩数）を知りましょう

あなたの基本歩数（平均歩数）を知りましょう

理想は最近の1ヶ月ほどの平均値です。それがない場合は・・・

1週間分の記録をとってみましょう。今までの生活をなるべく変えないようにしてください。

「旅行に行って歩いた」「風邪を引いて休んだ」など、特別な理由で歩数が変動した日には平均値の欄に×を入れ、平均の計算から除外します。

日	曜	歩 数 計	ボーナス1		ボーナス2		ボーナス3		合 計 活 動 歩 数	平均値 ○ ×
			1分	歩	1分	歩	1分	歩		
日		歩		歩		歩		歩		
日		歩		歩		歩		歩		
日		歩		歩		歩		歩		
日		歩		歩		歩		歩		
日		歩		歩		歩		歩		
日		歩		歩		歩		歩		
日		歩		歩		歩		歩		
平均値		歩	(500歩単位で切り上げ)						歩	

基本歩数 歩

「体調が悪く休んでいた。」
「年に数回しか行かないゴルフに行った」
など特別な日は×をつけて平均の計算から除外します。

記入例

日	曜	歩 数 計	ボーナス1		ボーナス2		ボーナス3		合 計 活 動 歩 数	平均値 ○ ×
			筋トシ 1分100歩		自転車 1分100歩		阿波踊り体操 1分100歩			
7日	水	13545歩		歩		歩		歩	13545歩	×
8日	木	5201歩	500歩			歩		350歩	6051歩	○
9日	金	4985歩		歩		歩		歩	4985歩	○
10日	土	4157歩		歩		歩		歩	4157歩	○
11日	日	10881歩		歩		歩		歩	10881歩	○
12日	月	4069歩		歩	1500歩		350歩	歩	5919歩	○
13日	火	3325歩		歩		歩		歩	3325歩	×
平均値									6399歩	

東京出張

体調悪し

平均を500歩単位で切り上げて6500歩が基本歩数です。

例) 4856 → 5000、8261 → 8500

● 歩数評価の目安 ●

3000歩 外へ出ましょう	7000歩 この程度歩けば平均的
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)	8000歩 元気な高齢者の目標
5000歩 生活習慣病の危険性高し	9000歩 全国平均の目標値
6000歩 高齢者の身体機能確保のための目標値	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)

プラス1000歩チャレンジダイアリーをHPからダウンロード！

「プラス1000歩アワーチャレンジ」「徳島県医師会」で検索。

<https://www.tokushima.med.or.jp/plus1000/>

- ・プリントアウトして手書き記入するタイプ (大き目のA4版)
- ・パソコン入力で自動計算するタイプ がダウンロードできます。

健康標語・川柳2023 佳作

八十路でも 推しの追っかけ 婆元気	広島県	竹内 照美
食と歩は 健康寿命 延ばす鍵	愛知県	小原久美子
間食と 過食控える 二刀流	大阪府	奥谷 典子
健康は 歩いて来ない 歩こうか	愛媛県	堤 善宏
体重計 乗らない怠惰 乗る勇氣	東京都	大槻 実
防災に 丈夫な足腰 必需品	東京都	齋藤 秀樹
鍛えよう フレイル予防 足と脳	大阪府	桑原智恵子
バーゲンで いつもの二倍 歩数計	東京都	花井志満子
「歩こうよ」 ある「効用は」 健康だ	京都府	永富 真一

「プラス1000歩！あわーチャレンジ!!」について

徳島県民は全国平均よりも歩く歩数が1日当たり1000歩少ないことが報告されていました(平成15年報告)。運動不足は肥満率や糖尿病死亡率が高い原因の1つであると考えられます。

そこで徳島県医師会が中心となり、徳島県ウオーキング協会・徳島県広域スポーツセンター・日本健康運動指導士会徳島県支部・みんなで作ろう!健康とくしま県民会議など、県下の関係諸団体と協同して、プラス1000歩県民運動を展開することにいたしました。各自が今より1000歩多く歩いていただくという運動です。

「プラス1000歩!あわーチャレンジ!!」はその取り組みキャンペーンです。このキャンペーンに多くの県民の皆様がご参加していただき、はつらつとした元気な徳島県を作っていけることを願っています。



プラス1000歩!
あわーチャレンジ!!



糖尿病「緊急事態」宣言!



検診・ご相談は、
かかりつけの医療機関へ
徳島県医師会

発行:(一社)徳島県医師会

〒770-8565 徳島市幸町3丁目61番地

TEL.088-622-0264 FAX.088-623-5679 E-mail : plus1000@tokushima.med.or.jp