

# 歩数・運動チェックシート

【このシートの使い方】

- ①まずは歩数を記録してみましょう。(4週間の状況が記録できます)
- ②ストレッチや筋トレなど、運動もできた時は下の欄に ✓ を入れてみましょう。

	day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7
日付	/	/	/	/	/	/	/
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							
	day8	day9	day10	day11	day12	day13	day14
日付	/	/	/	/	/	/	/
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							
	Day15	day16	day17	day18	day19	day20	day21
日付	/	/	/	/	/	/	/
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							
	day22	day23	day24	day25	day26	day27	day28
日付	/	/	/	/	/	/	/
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							

## 身体活動でエネルギー量(kcal)

	普通歩行	自転車	軽いジョギング	ランニング
活動時間	10分	20分	30分	15分
体重50kgの場合	25	67	150	100
体重60kgの場合	30	80	180	120
体重70kgの場合	35	93	210	140
体重80kgの場合	40	107	240	160



日常生活の中で身体活動をアップ

外で



まずは歩くことから♪

駐車場で車を遠くに停めてみる、犬の散歩をするなど、“歩く”ことを意識してみましょう！

職場で



エレベーターでなく、階段を使う



時々立ち上がって、体を動かす

自宅で

取組みやすいものから実践！



◎オガトレさんとのタイアップ動画  
気仙沼在住の人気YouTuber  
オガトレさんによるエクササイズ動画  
も好評配信中！

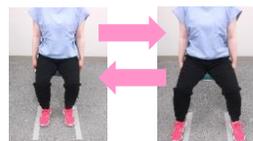


みやぎ3.15.0(サイコー)宣言公式サイトからチェック！



手軽な方法で！身体機能をチェック

◎座位ステップングテスト



下肢の敏捷性  
(どのくらい素早く  
足を動かせるか)  
をチェック

- ①イスを準備し、足元に30cm幅のラインを引く。
- ②イスに浅く座り、両手で座面を握って身体を安定させ、両足をラインの内側に置く。
- ③「始め」の合図で、つま先をラインの外側・内側と交互に動かす。
- ④20秒間で何回両足のつま先がライン内側をついたかを数える。

1	2	3	4	5
高リスク				低リスク
~24回	25~28回	29~43回	44~47回	~48回

◎閉眼片足立ち



バランス能力  
をチェック

- ①くつを脱ぎ、片足を上げる。(両手は腰に当てても広げてもOK！)
- ②両目を閉じてスタート。
- ③そのままの姿勢の保持時間を測定する。
- ④目を開く・上げている足が床または支持足につく・支持足が移動する 等になったら終了。

1	2	3	4	5
高リスク				低リスク
~7秒以下	7.1~17秒	17.1~55秒	55.1~90秒	90.1秒~