

健康ウォーキング

〈目標設定の目安〉

- 女性：4500歩(45分程度)
- 男性：6000歩(60分程度)

※目標設定は、歩数でも時間でもかまいません。

1度に「1時間歩こう」と意気込むと挫折しがちです。何回かに分けて歩いてかまいません。まずは今の生活に少しのプラスでも、健康効果があります。日常に組み込むのがコツです。

私の目標



どちらか
選んで
チャレンジ

私の健康づくり

ちゅーぶ体操、脳活、早寝早起きなど、オリジナルの目標を立てましょう

私のチャレンジ

みなと医療生活協同組合 健康チャレンジ2026

チャレンジカレンダー

「健康ウォーキング」か「私の健康づくり」のどちらかをやった日にちを書いてね

★達成には30日間のチャレンジ(連続した日でなくてもOK)と、健診受診または予約が必要です。(予約は2027年3月31日まで)



健康診断
受診日または予約日

月 日

※ご記入いただいた個人情報は、健康チャレンジ以外には使用いたしません。

月 日

名前(フリガナ)

年齢

性別

住所

電話番号

みなと医療協の組合員ですか?

はい ・ いいえ

取扱支部
・ 事業所

取扱者

感想ご記入欄

チャレンジお疲れさまでした。下記をご記入の上、ご提出ください。

◆当てはまる箇所に○を付けてください

1 健康チャレンジ2026は楽しかった

まったく 1 2 3 4 5 とても
思わない | | | | | そう思う

2 健康への関心が高まった

まったく 1 2 3 4 5 とても
思わない | | | | | そう思う

3 今後も「健康づくり」を続けたい

まったく 1 2 3 4 5 とても
思わない | | | | | そう思う

4 次回以降も健康チャレンジに参加したい

まったく 1 2 3 4 5 とても
思わない | | | | | そう思う

◆感想をご記入ください

Large empty box for writing感想 (Comments).