

平成30年度 ~めざせ！毎日1万歩運動~  
 < 目 標 >



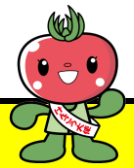
年齢	性別	ニックネーム	今年の目標！
33歳	女	まいママ	体重減少 生活のリズムを整える
39歳	女	けーどん	筋肉量を増やす！
39歳	女	かっしー	エスカレーターより階段を“好き”になる！！ （“恋人”）
50歳	女	—	胃カメラを初体験できればいいのですが・・・。
52歳	女	ちよちよ	なまけず力まず
52歳	女	あずき	①あと5カ月で5キロ以上ダイエット！ ②毎日9000歩以上歩く！
53歳	女	—	体力強化
55歳	女	ぽによ	運動を継続して、減量する。
56歳	女	—	毎日、眼片足立ちを1分間できる訓練をする。
59歳	男	280136	最終プログラムまでの参加 （昨年、12月風邪のため、中途だったので）
59歳	女	—	体重が気になるので！
59歳	女	EMIKO	毎日、1万歩を続けて、体重5kg減量したい！！
59歳	女	モコちゃん	体重-3kg目標、体脂肪-5目標
61歳	男	—	体重73kg以下にする。
62歳	女	ユキ	毎日1万歩
63歳	女	y.y	コレステロールLDLを140以下に下げる（現在151）
63歳	女	—	筋肉をつけたい。弱い部分をチェックして努力してみたい。
64歳	男	—	体重61.3kg→60kg
64歳	男	—	筋力を付ける
64歳	女	280306	・無理しない程度に毎日9000歩 ・食事はきちんと3食
65歳	女	小. 280338	-2kg
66歳	女	—	基準内の値に近づきたいと思います。 （健康体の）
66歳	女	カズコさん	キョウイク（行く） キョウヨウ（用事） チョコキン（貯筋） 第一目標
66歳	女	—	毎日2000歩達成！！（アクティブ歩数）
66歳	女	—	昨年のように少しでも多く歩ける様努力したい。 （今年は出来ていないので）
67歳	男	280037	毎日1万歩運動 継続的活動
67歳	男	やまちゃん	毎日、かざす君に活動量計をかざす事。目指せ毎日7000歩超え！！
67歳	女	—	開眼達成
68歳	男	ガンバレケンサン	体重を減らす。
68歳	男	OSANABE	下半身の筋力向上
68歳	女	たか子	・毎月7,000歩 ・ウォーキング以外に運動
69歳	男	つりきち	筋力アップ（尻）
69歳	男	転倒者	週6日のウォーキング
69歳	女	Eちゃん	歩くことは一日の7,000歩以上。 歩く早さと歩幅を広く歩けるようになりたい
69歳	女	—	体重の減少（2kgは！！）
69歳	女	—	筋肉をもう少しつけたい。
69歳	女	フジリンゴ	・健康に過ごせるように体調管理をする。 ・バランス食事 ・毎日7000歩+αに心がける。
69歳	女	—	7000歩
70歳	男	300027	毎日6,000歩
70歳	男	たけちゃん	無理をしないで、出来る事のみ運動をする。 ケガのない様に。
70歳	男	—	体重を増やす（57kgまで） 筋力をつけたい。

平成30年度 ～めざせ！毎日1万歩運動～  
 << 目 標 >>



年齢	性別	ニックネーム	今年の目標！
70歳	女	—	筋力をつける
70歳	男	みっちゃん	体重を59.9kgにする。
70歳	女	アルコさん	健康診断で悪いところが出ないようにしたい。 血圧、血糖、中性脂肪、コレステロール
70歳	女	モモ	現在の健康状態をなるべく維持したい (楽しくおいしく食生活を続けられる様にしたい)
70歳	女	ひろばあば	・中性脂肪を減らす ・ヘモグロビンA1C 6.0に！ ・体重58kgに！
70歳	女	—	毎日七千歩！
71歳	男	—	足腰をもう少し強くする。
71歳	女	—	毎日7,000歩
71歳	女	—	測定5項目をすべて12月に更新すること。
71歳	女	—	筋肉をつけて、良い姿勢を保てるようにする。
71歳	女	280189	体力をつける
72歳	男	GGライダー	体重、体力の快復！！ (回) 1日7,000歩をkeepする(従来の半分)
72歳	男	—	体重1kg減。
72歳	女	オタミ	2キロ減量
73歳	男	カッチャン	体幹の強化
73歳	男	—	不整脈を直したい。
73歳	男	かっちゃん	総消費1950Kカロリー、活動消費620kカロリー、歩行数7500歩、アクティビティ歩数2300歩、ラジオ体操第一、歩行距離6Kmを毎日クリアする。
73歳	女	—	普段、気が向いた時(気候がよい時、天気など)きり、歩いていないので、もう少し、日々の生活に、とり入れていければと思っています。 ・歩行、ラジオ体操、ストレッチなど
74歳	女	—	筋肉をつけたい。
74歳	男	サトシちゃん	腹囲90cm以下に
74歳	女	キャコ	体重を落とす
74歳	女	280201	歩きを6000歩以上にしたい。 体重をふやさない様にする。
74歳	女	—	毎日、外に出て気分転換してさわやかに過ごしたい。
74歳	女	スイカ	・体重1kg減少させる。 ・生活習慣病の予防
74歳	女	—	初めての経験なので、1日6000歩めざす。
74歳	女	280004	減量。コレステロールを下げる。
74歳	女	—	体脂肪の減少
75歳	男	—	7,000歩/日
75歳	男	北本のデブ	腹囲を何とかする(85cm)
75歳	男	スイシロウ	現在71kg 体重を67kgに
75歳	女	—	足、腰がしっかり動け、少しでも毎日歩くことが出来ればいいと・・・。
75歳	女	—	毎日6000歩以上は達成したい。
75歳	女	—	長続きをする事
76歳	男	たけし	歩く歩数をふやす。1日平均6000歩。
76歳	男	—	歩く、多く。
76歳	男	ケイゾクジージ	年間、1万歩達成
76歳	女	—	毎日6,000歩歩く。
77歳	男	K. T	風邪をひかないようにする。
77歳	男	—	毎日1万歩以上を目指していく。体重は現状維持(63kg前後)。
77歳	女	—	ストレッチをやる事 一日8000歩を目標
78歳	男	—	7千歩以上
78歳	男	—	毎日6千歩

平成30年度 ～めざせ！毎日1万歩運動～  
 < 目 標 >



年齢	性別	ニックネーム	今年の目標！
78歳	女	300029	足腰強くする。
79歳	男	ポインタ	毎日8千歩です。
79歳	女	—	足の筋力をつける。
80歳	男	—	1日8000歩を歩きたい。 大きな病気にかからない。
80歳	男	—	体力測定5項目を12月計測で更新すること。
81歳	女	—	もっとふとりたい
81歳	—	—	いつまでも今の健康でいたいと思います。
82歳	男	—	毎日3000歩
82歳	男	—	3年連続で表彰目標
83歳	男	—	片足立ち
84歳	男	競歩くん	1日平均2万歩
—	女	—	片足立ちを60秒にする。
—	—	—	体重減3kg
—	—	—	血圧を安定させる。
—	—	—	平均歩数8000歩
—	—	—	体重を41キロ前後の維持に。
—	—	—	昨年より今年がんばって体力を付けること（やせる事が一番だけど）
—	—	—	元気で過ごす。
—	—	—	減量（70Kg台）
—	—	—	一日一万歩キープ。