

一人でもグループでもできる手軽な運動！

令和6年度

みんなでウォーキング

参加者募集中！

《内容について》

- 毎月1日をスタートとします。(なお、記録があればさかのぼってスタートすることもできます。)
- 歩数記録表を保険健康課へ提出していただき、開催期間中に目標歩数を達成した月の数をカウントします。
- 達成した月の合計数に応じて、景品のプレゼントがあります。(プレゼントは達成した月の数が3ヶ月、7ヶ月、10ヶ月ごとにあります。)
- 達成月は連続していなくても構いません。

通勤も、ウォーキングをはじめてみよう！
立派な「運動」！



《開催期間》

令和6年5月1日～令和7年2月28日

目標歩数は

「筋肉量・骨量を維持できる歩数」を設定しています。

《目標歩数》

1ヶ月の総歩数をその月の日数で割った数が

- 69歳以下の方の場合：8,000歩以上
- 70歳以上の方の場合：6,000歩以上

参加された皆様の声

- 記録することが励みになって続けられた！
- 外気にふれて気持ち良かった！
- いろいろな人に声をかけてもらい、友達ができた！
- ウォーキングが習慣化しました。
- 歩く目的ができました！

申込書は保険健康課、保健センターまたは各出張所に提出して下さい。

期間中の10ヶ月、全ての月で目標歩数を達成

10ヶ月の期間中、目標歩数を達成した月が7ヶ月

10ヶ月の期間中、目標歩数を達成した月が3ヶ月

参加

—みなさんのご参加をお待ちしています！—

申し込み・問い合わせ先 役場保険健康課 820-1504