

# みんなでウォーキング 募集要領

ウォーキングは日常生活の中でできる「運動」です。生活習慣病や高齢者の認知症の予防、身体機能の維持などに効果があるとされています。また、坂町の豊かな自然・四季も感じることができます。この機会にぜひ、ウォーキングを始めてみましょう。

◎坂町内にお住まいの方ならどなたでも参加できます。

## ◎実施期間

令和6年5月1日から令和7年2月28日まで。

## ◎登録期間

令和6年11月30日まで、随時申し込みを受け付けます。

## ◎申込方法

役場保険健康課、保健センターまたは坂町ホームページにある参加申込用紙に必要事項を記入のうえ、窓口を持参、郵送またはメールで申し込んでください。

## ◎実施方法

1) 毎月1日を記録のスタートとします。なお、記録があればさかのぼってスタートすることができます。

2) 歩数を記録用紙に記録し、(手書き、またはデータ入力) 1ヶ月ごとにとりまとめます。

**翌月の10日までに**窓口を持参、郵送、FAXまたはメールで、役場保険健康課または保健センターに提出して下さい。

3) 年齢区分ごとに目標となる歩数を設定しており、目標の歩数を達成した月数に応じて、景品を贈呈します。

### ★目標歩数★

《69歳以下の方》

1週間で56,000歩(1日あたりの平均歩数: 8,000歩)

《70歳以上の方》

1週間で42,000歩(1日あたりの平均歩数: 6,000歩)

## ◎景品の贈呈

- 1) それぞれ3ヶ月の達成、7ヶ月の達成、10ヶ月の達成でお渡しいたします。したがって10ヶ月の期間中全ての目標歩数を達成されると、合計3回、景品が贈呈されます。
- 2) 達成月は連続していなくても構いません。目標歩数を達成できない月があっても、達成月の合計は連続します。

※体調が優れなかったり、天候不良だったりすることもあります。毎日歩くことが難しいときには、週末や空いた時間に歩くなどしましょう。無理をせず、ウォーキングを楽しんでください。

※仕事や家事などの、日常生活の歩数も含めます。

