

一人でもグループでもできる手軽な運動！

令和7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。

家事も、通勤も、立派な「運動」！
ウォーキングをはじめよう！



《開催期間》

令和7年5月1日～令和8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、 <u>全ての月</u> 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 <u>7ヶ月</u>
	10ヶ月の期間中、目標歩数を達成した月が <u>3ヶ月</u>
	参加

—みなさんのご参加をお待ちしています！—

お申込み・お問い合わせ先 役場保険健康課 820-1504