**平成３０年度　みんなで歩こうチャレンジコンテスト**

**「生活に取り入れよう　続けよう！運動・体力づくり」を**

**合い言葉にしよう！**

主催：出雲圏域健康長寿しまね推進会議

（事務局：島根県出雲保健所）

【実施期間】**平成３０年１０月１日（月）～１０月３１日（水）**

【チャレンジ内容】**週に３回以上ウォーキングを行い、チームの歩数を記録します。**

＊距離や歩数に制限は設けず、参加者のペースで歩きましょう。

【参加資格】　出雲市内に居住または通勤・通学している方

【応募方法等】

（１）事業所、家庭、友人など３人１チームを編成し、別紙１に必要事項を記入し、下記まで事前申し込みをして下さい。

　○**事前申込締切：平成３０年９月２８日（金）必着**

（２）期間終了後、別紙２の報告書に必要事項を記入のうえ、下記へ報告して下さい。

　　　○**結果報告締切：平成３０年１１月１６日（金）**

【その他】

　○別紙１、別紙２はホームページからもダウンロードできます。

○新規申し込みの事業所に限り、歩数計がない場合は、出雲保健所にて無料で歩数計を貸出します。ただし、数に限りがあるため、事前に下記へご相談下さい。

○参加チームの中で1か月間の合計歩数が多かった上位3チームを表彰します。

○この事業について不明な点などがありましたら、下記までお問い合わせ下さい。

**★♪参加者からの声♪★**

・車をいつもより遠く止めて歩いたり、足をしっかり上げて歩くよう意識して取り組めた。

また、職員間で「今何歩？」などコミュニケーションのきっかけにもなり良かった。

・万歩計をつけていると歩く意識が高まった。チームなので足を引っ張らないように頑張った。

・天候や個人の体調を見ながら、お互いに声を掛け合い、頑張ることができたと思います。



**＜問い合わせ先・申込先＞**

島根県出雲保健所　健康増進課

　住所　〒693-002出雲市塩冶町223-1

　　　　　　　　　　電話　0853-21-8785

FAX　0853-21-7428

Eメールアドレス　izumo-hc@pref.shimane.lg.jp