

申込・報告方法

1：申込み（①、②いずれかの方法）

- ① スマートフォンやパソコンから、しまね電子申請サービスで申込み。
（右の二次元コードから申込みができます。）
- ② FAX、メール、郵送で参加申込書を提出する。



（しまね電子申請サービス）

2：報告

FAX、メール（エクセルデータを添付）、郵送で報告書を提出する。
※宛先は、下記の＜問い合わせ先/申込・報告先＞へ

参加申込書、報告書は出雲保健所ホームページからもダウンロードできます。

【検索ワード：出雲保健所 チャレンジコンテスト】

生活に取り入れよう運動！

続けよう体力づくり！

目指せ1日8000歩！



○出雲市内のウォーキングマップもぜひ活用ください！！

○正しいウォーキングのやり方や運動の実践方法については、『しまね MAME インフォ』をぜひ参考にしてください！！

多岐キララビーチコース
ロマンチック出西散歩路
などがあります！



＜ウォーキングマップ＞



＜しまね MAME インフォ＞

～ウォーキングの時は以下の点に注意しましょう～

- ・水分補給をしっかりとしましょう
- ・体調が悪い時は無理せずに休みましょう

【その他】

- 応募者の氏名等の個人情報とは本事業以外に使用しません。
- 応募者の感想は出雲保健所ホームページ、出雲圏域健康長寿しまね推進会議たより等で紹介することがあります（氏名は公表しません）。

＜問い合わせ先/申込・報告先＞

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 健康増進課）
住所 〒693-0021 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 izumohc-kenkouzoushin@pref.shimane.lg.jp

第12回 みんなで歩こう チャレンジコンテスト



【実施期間】

2026. 10/ 1 (木) ～ 10/ 31 (土)

【参加資格】

出雲市内に居住または通勤・通学している方



【チャレンジ内容】

チャレンジ部門（個人またはチーム参加）

1か月の平均歩数 8000 歩を目指し個人またはチームで取り組む

毎日の歩数を記録する

プラスワン部門（個人または家族参加）

体を動かすことについて個人または家族で目標を設定し取り組む

期間中、目標に取り組む

参加方法

【ステップ1】

事前申込 ※9/30（水）必着

「参加申込書」または「しまね電子申請サービス」により、島根県出雲保健所へ申込み

※詳細は裏面参照

電子申請サービスで申込みされた方には、実施期間開始時にリマインドメールをお送りします♪

【ステップ2】

実践

期間中、各自で歩いた歩数や目標達成日を「報告書」に記録



【ステップ3】

報告 ※11/11（水）必着

「報告書」に必要事項を記入し、島根県出雲保健所へ報告 ※詳細は裏面参照



目標達成者（個人、チーム、家族）には表彰状と粗品をプレゼント！

※チャレンジ部門は、1か月間の1日あたりの1人平均歩数が8000歩を達成した場合

※プラスワン部門：16日以上のお組実施を達成した場合（家族参加の場合は参加者全員が実施できた日を達成とする）

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）

【チャレンジ部門】 参加申込書

【申込内容】※チーム参加の場合は 2 人以上 5 人以内で 1 チームです。

参加区分	個人 ・ チーム （チーム名： 、人数： ）		
代表者	氏名：	住所：〒	
		電話：	
		（事業所で参加の場合）事業所名：	
チーム員名			

※提出いただいた個人情報は、目的以外に使用しません

※切り取り不可

【チャレンジ部門】 報告書

令和 8 年 11 月 11 日(水)必着

【記録表】※グレーの箇所に参加者の氏名を記載し、それぞれの歩数を記録してください。

日付					
10/1					
10/2					
10/3					
10/4					
10/5					
10/6					
10/7					
10/8					
10/9					
10/10					
10/11					
10/12					
10/13					
10/14					
10/15					
10/16					

日付					
10/17					
10/18					
10/19					
10/20					
10/21					
10/22					
10/23					
10/24					
10/25					
10/26					
10/27					
10/28					
10/29					
10/30					
10/31					

【取り組んだ感想や成果等】

【プラスワン部門】 参加申込書

【申込内容】※家族参加の場合は、 2 人以上で参加してください。

同居・別居は問いません。（家族全員参加でなくてもよい。）

参加区分	個人 ・ 家族 （人数： ）		
代表者	氏名：	住所：〒	
		電話：	
参加者氏名			

【1 か月間の取組目標】※家族参加の場合は参加者全員と一緒にできる内容を記載してください

例）週に 3 回ウォーキングをする、1 日 5000 歩あるく 等

※提出いただいた個人情報は、目的以外に使用しません

※切り取り不可

みんなで歩こうチャレンジコンテスト

令和 8 年 11 月 11 日(水)必着

【プラスワン部門】 報告書

【記録表】※下記に○または×をご記入ください。家族参加の場合は参加者全員が実施できた日を○とします。

日付	達成（○または×）
10/1	
10/2	
10/3	
10/4	
10/5	
10/6	
10/7	
10/8	
10/9	
10/10	
10/11	
10/12	
10/13	
10/14	
10/15	
10/16	

日付	達成（○または×）
10/17	
10/18	
10/19	
10/20	
10/21	
10/22	
10/23	
10/24	
10/25	
10/26	
10/27	
10/28	
10/29	
10/30	
10/31	

【取り組んだ感想や成果等】