

申込み・報告方法

1：電子申請サービス（右の二次元コードから読み取れます）⇒



（しまね電子申請サービス）

2：FAX、メール（エクセルデータの添付）、郵送
※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 健康長寿しまね 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！！



<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 は本事業以外に活用しません。
- 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＞

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11回 みんなで歩こう チャレンジコンテスト



個人で！家族で！チームで！

【実施期間】

10/1(水)～10/31(金)

【参加資格】

出雲市内に居住または勤務・通学している方



【チャレンジ内容】

※昨年度からの変更点

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・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・家族で（※新設）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】

事前申込み ※9/30（火）必着

「参加申込書」に必要事項を記入し、出雲保健所へ提出 ※詳細は裏面参照

【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（火）必着

「報告書」に必要事項を記入し、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）には表彰状と景品を贈呈！！

※チャレンジ部門：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日以上の取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）



みんなで歩こうチャレンジコンテスト

【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 7 年 11 月 11 日(火)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					

【取り組んだ感想や成果等】

みんなで歩こうチャレンジコンテスト

【プラスワン部門】 参加申込書

【申込内容】※家族参加の場合は、最低 2 人必要です。同居・別居は問いません。
また同居家族全員でなくても参加できます。

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 7 年 11 月 11 日(火)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】