＜別紙１＞　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　申込年月日：令和４年　　月　　日

**みんなで歩こうチャレンジコンテスト　参加申込書**

（締切：令和４年９月２７日必着）

下記のとおり、みんなで歩こうチャレンジコンテストに参加します。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　チーム名：

 (事業所の場合は事業所名)

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　代表者名：

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　住　　所：

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　連絡先：

１．参加区分（＊該当する項目に○をしてください）

（１）　事業所　　　　（２）　一般（事業所以外）

２．参加部門

　 （１）　個人部門　　　（2）　グループ部門（1チーム：2人以上）

3．取組の目標をご記入ください。

例）毎日歩く、1人8,000歩を目指す　等

4．健康づくりについて取り組まれていることがあればご記入ください。

５．歩数計の貸し出し希望（数に限りがあるため、先着順となります）

（１）有（　　　個）　　　　　（２）無

**○参加者名簿**

複数参加チームの場合は、番号をご記入ください（個人部門の方はチーム番号不要です）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| チーム番号 | 氏名 | チーム番号 | 氏名 |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**※提出いただいた個人情報は、目的以外に使用しません。**

**※欄が足りない場合は、印刷をしてご記入してください。**

**令和４年度　みんなで歩こうチャレンジコンテスト**

***「みんなで歩こう***

***チャレンジコンテスト」****を*

*開催します！*

**「生活に取り入れよう運動！続けよう体力づくり」**

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】**令和４年１０月１日（土）～１０月３１日（月）**

【チャレンジ内容】期間中の毎日の歩数を記録します。

【参加資格】　出雲市内に居住または通勤・通学している方

※参加部門（個人・グループ）を選択してください。

**こんなことを思いませんか？**

【実施方法】

（１）事前申込：別紙1に必要事項を記入のうえ、出雲保健所まで提出して下さい。

**事前申込締切：令和４年９月２７日（火）必着**

（２）取り組み：期間中、各自で歩いた歩数を別紙２に記録してください。

※グループ参加の場合は、それぞれ各自1ヶ月間チャレンジし、チームとして

とりまとめて応募することも出来ます

（３）結果報告：別紙２に必要事項を記入のうえ、出雲保健所へ報告してください。

**結果報告締切：令和４年１１月１１日（金）**

　　※１：FAX、メール、郵送等でお申し込みください。

スマートフォンやパソコンを使って、電子申請サービスでの申込も可能です。（右QRコードから読み取れます。）

申込URL：https://s-kantan.jp/pref-shimane-u/offer/offerList\_detail.action?tempSeq=12050

**「なりたい自分」になる**

**きっかけを一緒に作りましょう！**

※２：別紙１、別紙２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。

【表彰】

○参加者・チームの中で1か月間の**1日あたりの1人平均歩数**が多かった個人部門上位

3人とグループ部門上位3チームを表彰します（表彰者には審査終了後、ご連絡します）。

**★　令和３年度の参加者からの声　★**

・色々な物を見たり考えたりしながら歩くことで、気持ちの整理やリフレッシュに

繋がりました！

・日頃どのくらい歩いているのか知るきっかけになりました。参加者同士の交流の場にもなって良かったです！

・子どもたちと一緒に歩き、「目標達成まであと○歩だね！」とゲームのように楽しめました！

○参加された皆さんに参加賞をお送りします。

【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

紹介します（氏名は公表しません）。

○本ページ右下のQRコードより、出雲市内のウォーキングマップをご覧になれます。

**今こそ歩いて健康づくり！！**

**～ウォーキングの時は以下の点に注意しましょう～**

・少人数で実施 　　　　　　　　　　　　・人が空いた時間や場所を選択

・屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合にはマスクをはずす　　など

**＜問い合わせ先・申込先＞**

島根県出雲保健所　健康増進課

　住所　〒693-0021 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　izumo-hc@pref.shimane.lg.jp



\*チャレンジコンテストの詳細については裏面をご覧下さい。

**出雲圏域健康長寿しまね推進会議**

体型が気になってきたから、徐々に運動を始めたい。

出雲圏域健康長寿しまね推進会議



運動を続けたいけど、

なかなか続かない。

血圧を改善するために、生活習慣を変えたい。