

第9回 **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運動！続けよう体づくり」

【申込み方法】

1：電子申請サービス、FAX、メール、でお申し込みください。

右 QR コードから読み取れます。



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。

【検索ワード：出雲 健康長寿しまね チャレンジコンテスト】

運動を続けたいけど、
なかなか続かない。

ロコモ予防・メタボ予防に
みんなで歩いてみませんか

体型が気になってきたから、
徐々に運動を始めたい。

血圧を改善するために、
生活習慣を変えたい。

～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します（氏名は公表しません）。
- 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ください。

＜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 izumo-hc@pref.shimane.lg.jp



＜ウォーキングマップ＞

第9回 **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運動！
続けよう体づくり



実施期間：10/1 (日) ~ 10/31 (火)

【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】

参加部門を選ぶ
チャレンジ部門
(平均歩数を競う)
プラスワン部門
(目標を立て取り組む)

期間中
毎日の**歩数を記録する**
または
目標に取り組む

参加された皆さんに
参加賞をお送りします♪



参加方法

* 申込み方法は裏面をご覧ください

【ステップ1】

事前申し込み

「別紙1」に必要事項を
記入し、出雲保健所へ提出

＜事前申込〆切り＞

9/27 (水) 必着

【表彰】

- チャレンジ部門で1か月間の1日あたりの1人平均歩数が多かった個人上位3人、チーム上位3チームを表彰します。
- プラスワン部門で目標達成された方に表彰状をお送りします。

*詳細については裏面をご覧ください。

【ステップ2】

取り組み実践

期間中、各自で歩いた
歩数を「別紙2」に記録

※チームでの参加の場合は、
それぞれ各自1ヶ月チャレンジし、
チームとして取りまとめて応募も可

【ステップ3】

報告

「別紙2」に必要事項を
記入し、出雲保健所へ報告

＜結果報告〆切り＞

11/13 (月) 必着

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5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: _____

- 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)
- 参加部門 (参加人数は個人、チーム(1チーム:2人以上)のどちらでも可)
(1) チャレンジ部門(歩数を競う) (2) プラスワン部門(目標を立てて取り組む)
- 健康づくりについて普段取り組んでいることがあればご記入ください。
()
- 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

複数チーム参加の場合は、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)

プラスワン部門の方は個人またはチームで1つ目標をご記入ください。(例:毎日10分歩く 週に2回10,000歩歩く など)

チーム番号	氏名	目標	チーム番号	氏名	目標

※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。

みんなで歩こうチャレンジコンテスト報告書

報告年月日:令和5年 月 日

チーム名		チーム番号 (複数チーム参加の場合)	
------	--	-----------------------	--

目標 記入欄	
-----------	--

■チャレンジ部門の方は個々の歩数を記録、プラスワン部門の場合、個人またはチームとしての目標達成(O・X)を記入してください。
※チーム参加の場合は、それぞれ1ヶ月間チャレンジし、チームとして取りまとめて応募することも出来ます。
※月合計は事務局で記入しますので、記載不要です。

氏名	日 目																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
チャレンジ部門																	
プラスワン部門																	

氏名	日 目																
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	月合計		
チャレンジ部門																	
プラスワン部門																	

☆取り組んだ感想や成果など記載してください