円心ウォーク百万歩運動

＊ 健康でいきいきとした毎日を送るために、あなたもぜひご参加ください ＊

【対象者】
町内在住、在勤している、おおむね 40 歳以上の方

役場健康福祉課、保健センター、スポーツセンター、生涯学習センター、各地区公民館に「10 万歩達成記録表」は置いてます！

【参加方法】
1、チラシ下部にある「**10 万歩達成記録表**」に毎日の歩数を記録してください。
2、10 万歩達成したら、役場健康福祉課または保健センターに記録表を提出。その際に「**貯筋手帳とたすき**」をお渡ししますので、毎日の歩数を記録してください。
3、100 万歩※ごとに達成できたら、役場健康福祉課または保健センターに「貯筋手帳」を持参してください。ゆるキャラバッジを進呈します♪
※300 万歩までは 100 万歩ごと、それ以降は 200 万歩ごとに手帳を持参してください。
※モロげんきくん健康手帳をお持ちの方は、ポイントを付与します。

【歩数の数え方】
＊ 歩数計をお持ちでない方は、1km を 1250 歩または 10 分で 1000 歩を目安に歩数を記入してください。
＊ 歩数の記録は自己申告制です。提出は、代理の方でも構いません。
＊ 家事や田畑仕事で動かれた分も歩数に含めても構いません。
＊ 1 日1万歩以上歩かれても、記入する歩数は1日**1万歩**が限度とします。

10 万歩達成記録表　（記入する欄が足りない場合は、どんな用紙でも構いませんので歩数を記録してください）

月　日	歩数	累計	月　日	歩数	累計	月　日	歩数	累計

☆達成したら下記に記入の上、**役場健康福祉課または保健センター**に提出してください。

氏名　　電話番号

生年月日　　勤務先（※町外から勤務にこられている方のみ）

住所

【お問い合わせ】 上郡町保健センター ☎ 52－2188