

ウォーキング習慣で 特典をゲット!!



令和5年度 中川町ウォーキングチャレンジを実施します!

町は、町民1人1人の健康づくりを応援するため、健康づくり習慣を60日間(2か月間)行った方に、素敵な特典をプレゼントいたします。

対象者 町内に住所を有する20歳以上の方※1で、令和5年度の町の健診・がん検診受診者※2

※1 令和6年3月31日現在

※2 受診予定の方もエントリーすることができます。ただし、健診・がん検診を受診されなかった場合は不可となります。

実施期間 令和5年6月5日(月)～令和6年1月31日(水)

※6月5日(月)からチャレンジいただけます。

参加料 無料

〈ウォーキングチャレンジへのエントリー方法〉

①チャレンジへの申込み(窓口・電話でもOK)

保健センター窓口(担当:保健師・栄養士)へ連絡いただき、エントリーをしていただきます※。その際、氏名、年齢、目標歩数とチャレンジ期間(申込日から3か月間)の確認をして実施していただきます。

※エントリーは1人1回までです。

お申し込みは⇒01656-7-2813へ

②60日間(2か月間)分を記入したチャレンジ取組記録シートを窓口へ提出。後日、特典をお渡しいたします。

チャレンジ内容

ウォーキングの60日間分の歩数記録を行うチャレンジです。全国の1日平均歩数(性・年齢別)を参考に、自身の1日の歩数目標を決め、その目標を超えられるように取り組んで下さい。

参考：性・年齢別の1日平均歩数(全国)

| | 20～64歳 | 65歳以上 |
|----|--------|--------|
| 男性 | 7,864歩 | 5,396歩 |
| 女性 | 6,685歩 | 4,656歩 |

令和元年国民健康・栄養調査より

受付期間 下記の期間内でのエントリーをお願いいたします。

・1回目チャレンジ受付期間

令和5年6月5日(月)～令和5年7月31日(月)

・2回目チャレンジ受付期間

令和5年9月1日(金)～令和5年10月31日(火)

提出締切 令和6年1月31日(水)

※チャレンジ取組記録シートの提出締切

交換特典 いずれか1つ選択いただきます。

A. 中川町産野菜詰め合わせ

※9月末までの提出者が対象になります。

※詰め合わせ内容は提出時期により異なる場合があります。



B. 野菜ジュース1箱(190ml×20缶入)

(トマトジュースを含め3種類の野菜ジュースからお選びいただけます)

C. 健康食品詰め合わせ

(特定保健用食品や減塩食品の詰め合わせです)

エントリー希望の方は、下記担当者へご連絡ください。

住民課 幸福推進室 担当(保健師・栄養士) 連絡先 01656-7-2813 へ



裏面をご覧ください➡