

◆ 実施方法 ◆

一緒に参加する2人以上のチームをつくりましょう!

実施期間中のチームの平均歩数で他のチームと競争しながら取り組みます。
別紙の「ウォーキング選手権」参加申請書の提出が必要です。

参加方法は2通りあります。

提出期限:9月30日(水) 提出先:健康推進課

【スマートフォンアプリを利用する場合】

大分県健康アプリ『おおいた歩得(あるとっく)』のダウンロードが必要です。

アプリ情報を市へ提供することを同意する方に限ります。



ダウンロードは
こちらから→→



【歩数計を利用する場合】

ご自身がお持ちの歩数計
または歩数計機能の付いた
携帯電話等を利用します。

**※歩数計をお持ちでない方には、
市が歩数計を貸与します**

貸与希望の方は、参加申請書の「希望する」を選択してください。
申請書提出時にお渡しします。

10月1日(木)～11月19日(木)の50日間、毎日
の歩数をアプリで管理します。

実施期間終了後、県からアプリ情報を市へ提供してもらいますので、参加申請書にアプリIDを記入してください。これで手続きは終了です。

※記録カードの提出は必要ありません

記録カード(裏面)を使って、
10月1日(木)～11月19日
(木)の50日間、毎日の歩数を
記録しましょう。

◆ 競争方法 ◆

実施期間(50日間)中のチームの平均歩数で
他のチームと競争します。

平均歩数 = チームの合計歩数 ÷ チーム人数

※**平均歩数が多い上位3チームを表彰**します!

◇県の健康づくり計画では、日常生活における
1日平均歩数の目標値が示されています

(第二次生涯健康県おおいた21より)

- 20～64歳 男性 9,500歩
女性 9,000歩
- 65歳以上 男性 7,500歩
女性 6,500歩

※1,000歩は、歩く時間で約10分、
歩行距離で600～700m程度に相当します

実施期間終了後、記録カードを
切り取り、カード回収BOXに
提出してください。

◆提出期間◆
令和2年11月20日(金)
～12月4日(金)

目標歩数を参考に、自分なりの
ペースで無理なく歩き、心身とも
に健康を目指しましょう♪

