

ウォーキングチャレンジ in RIKUBETSU

2025. 9. 1(月)～2025.9.30(火)

健康増進普及月間(厚生労働省)にあわせて、ウォーキングチャレンジ in RIKUBETSUを行います。これは、参加者が9月の1ヶ月間歩数を計測し、みんなで健康的な生活を目指すという企画です。“歩くこと”は健康づくりの基本です。今回、チャレンジの目標を達成された方に、ちょっとうれしいプレゼントを用意しています。【≥V≤】
いつもウォーキングをされている方も、そうでない方も、ぜひ参加してください！

期 間 : 2025 年 9 月 1 日(月)～2025 年9月 30 日(火)

対象者 : 20歳以上の町民

目 標 : チャレンジ内容は、以下2つのコースです。
A: 1日 8,000 歩を週2回以上(月8回以上)
B: 1日 6,000 歩を週2回以上(月8回以上)

* 20～64 歳の方はA、65 歳以上の方はBのコースをお勧めしています

流 れ :

1) 以下の方法で事前エントリーします。*申し込み締切:9月2日(火)

- ①Google フォーム / 右のQRコードを読み取ってください。
- ②電話 / 保健福祉センター保健指導担当 ☎0156-27-8001 にお電話ください。
- ③来所 / 保健福祉センター窓口までお越しください。

2) それぞれで9月中、ウォーキングチャレンジを実施。

3) 10月以降、歩数を証明できるものを持ち、保健福祉センターまでお越し下さい。

目標を達成された方にはその場でプレゼントをお渡しします。**(先着 200 名)**
プレゼントのお渡しは、11月末までとさせていただきます。ご了承ください。

*スマホ等で管理されている方は、保健福祉センター職員にそれを提示する、もしくはプリントしたものを持参でも結構です。

*保健センターで記録用紙を用意していますので、そちらに記入したものを持参してくださってもよいです。(個人で記録した用紙でも O.K.です)。



その他 :

- ・歩数計の貸し出しをしています。ご希望の方はお申し出ください。(限定 10 台)
- ・「9月の途中から始めちゃった」という方も、1か月間の取組があれば O.K.です。
- ・期間中、ウォーキング教室も開催します(裏面参照)。是非ご参加ください。
- ・医師による運動制限等がある方は、医師にご相談のうえ参加してください。



僕は 8,000 歩コースに挑戦！
プレゼントは何かなあ。。。

【 陸別町保健福祉センター保健指導担当 ☎0156-27-8001 】 (裏面あり)