

歩くwake! ウォークラリー-2022

クリスマス、お正月、…寒くて色々溜めこむ冬だからこそ、日常生活で歩いて!動いて!健康と賞品をゲットしよう!

決められた期間内に、指定の記録台紙を使って歩き、たくさん歩けた方には素敵な賞品をプレゼントします!たくさん歩けなかった…という方も嬉しい抽選のWチャンス!

個人だけではなく親子でも応募できるので、この機会に親子で一緒に頑張ってみませんか?



(実施期間) 令和5年 1月1日(日) ~ 3月5日(日)

(応募期間) 令和5年 3月6日(月) ~ 3月17日(金)

応募対象者

和気町内在住、在勤の方

賞品

(1) 個別表彰(年代別)

下記年代から累計歩数が最も多かった方各1名…**鶴飼谷温泉商品券2,000円分**

①20~30歳代、②40~50歳代、③60歳代、④70歳代、⑤80歳代以降

(2) 親子表彰

歩数に関わらず、親子チームの中から**抽選で5組…鶴飼谷温泉商品券1,000円分**

受賞を逃した方にも嬉しいWチャンス!

・48万歩以上達成した方から**抽選で6名…鶴飼谷温泉商品券1,000円分**

・24万歩以上48万歩未満の方から**抽選で6名…同上**

・24万歩未満だった方から**抽選で3名…鶴飼谷温泉商品券500円分**

応募コース

①と②のどちらかを選んでください。

①**個別戦(年代別)**…個人応募で、下記の年代別に累計歩数を競います。

①20~30歳代、②40~50歳代、③60歳代、④70歳代、⑤80歳代以降

②**親子チーム戦**…大人1名と高校生以下の子ども1名を1組として応募できます。

②での参加を希望される方には1チーム1個の万歩計を事前にお渡しします。

参加方法

①記録台紙を受け取る。

配布期間: 令和4年12月26日(月) ~ 令和5年2月13日(月)

(配布窓口) 本庁舎健康福祉課、佐伯庁舎総務事業課、中央公民館、

学び館「サエスタ」、和気町体育館

(ダウンロード) 和気町ホームページ

②万歩計を使って歩く。動く!

スマホや万歩計などを使って1日の歩数をカウントします。

ウォーキングに限らず、日常生活や仕事・運動や畑仕事等をする中での歩数で構いません。

③1日の終わりに指定の記録台紙に毎日の歩数と累計歩数を記録。

実施期間: 令和5年1月1日(日) ~ 3月5日(日)

記録台紙内のマップ1枚当たりの歩数: 累計48万歩

※例えば、1日8,000歩歩くと2か月でマップ1枚が完成します。

応募方法

記録台紙に必要項目(累計歩数及び応募申請書)を記入し、各窓口へ提出ください。

提出期限: 令和5年3月6日(月) ~ 3月17日(金)

(提出窓口) 本庁舎健康福祉課、佐伯庁舎総務事業課、中央公民館、

学び館「サエスタ」、和気町体育館

(郵送の場合) 和気町役場 健康福祉課 (和気町尺所555) ※期限内必着。

★わくわく健康ポイント利用者の方へラッキーな情報★

和気町では、健康づくりをすることでポイントを貯めて1,000円相当の商品と引き換えができる『わくわく健康ポイント制度』を実施しています。

応募用紙を本庁舎or佐伯庁舎に持参すると、累計歩数24万歩達成毎に3ポイントをプレゼントします。お得にぐんぐんポイントが貯まるチャンス!ぜひ、始めましょう。詳細は、本庁舎 健康福祉課または佐伯庁舎 総務事業課へお問い合わせください。



結果発表

広報和気5月号で、受賞者の方の氏名またはニックネームを掲載する予定です。受賞者には賞品を順次、郵送でお送りいたします。

プチコラム:どのくらい歩けばいいの?

まずは、いつもの生活に+10分(≒1000歩程度)意識して動く事から始めましょう! 最初から頑張りすぎると、膝を痛める原因にも…。ゆる〜くコツコツ継続を。

1日の平均歩数	予防できる病気
2000歩	寝たきり
4000歩	うつ病
5000歩	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	筋減少症、体力の低下
8000歩	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9000歩	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	肥満

岡山県民の
平均歩数

男性 5,589 歩
女性 4,797 歩

(令和3年度
県民健康調査結果より)

+10分
(≒1000歩)

※スポーツ庁(中之条研究「1日の平均歩数から分かる予防できる疾病一覧」)より一部抜粋

■問い合わせ先 本庁舎 健康福祉課健康増進係 ☎(93) 0531