

応募申請書

私は、内容に不足または虚偽があった場合、応募対象とならない事について了承し、以下のとおり申請します。

フリガナ			チームメイト	②	() 才
代表者氏名	①	() 才	こども氏名	③	() 才
電話番号	— —		代表者所属	☐ 和気町在住 ☐ 和気町在勤	
送り先住所			広報掲載名	☐ 代表者氏名 ☐ 匿名希望 ☒ 1つだけ ☐ ニックネーム・チーム名【 】	
コースに	☐ 年代別対抗戦 ☐ 親子チーム戦(大人と中学生以下各1名) ☐ 大人の団体戦				
親子チーム戦	こども目標【 】				
各累計歩数	①() 歩	②() 歩	③() 歩		
アンケート 該当に☑か記入	●参加してみていかがでしたか？ ☐よかった ☐まあよかった ☐ふつう ☐あまり良くなかった ☐よくなかった ●参加前後で変化があれば教えてください。 【自由記載】 ●参加したきっかけは何ですか？ ☐誘われた ☐広報 ☐告知放送 ☐チラシ ☐その他() ●何かお気づきのことがあれば教えてください。 【自由記載】				

キリトリ

参加方法

①以下参加要件を確認しましょう。

- 参加者は、町内在住または在勤者であること
- 親子チーム戦は、大人1名と中学生以下のこども1名であること
- こどもを除き、自前の万歩計等(歩数カウント機能付きのもの)を用意すること
- コースの重複エントリー、本ラリーと町既存のウォーキングマップ台紙の併用記入は出来ません

②参加するコースを選びましょう。

- 大人の団体戦では、記録台紙(地図掲載面)を参加人数分ご用意ください。
- 親子チーム戦では、大人は歩数を、こどもは任意の目標を決め達成の有無を記録します。
 こども目標例)・朝ごはんを食べる。・ごはんの後は歯みがきする。・夜は〇時まで寝て、朝は〇時に起きる。
 ・おやつは家族で決めたおやつ(〇時)にだけ食べる。・動画視聴やゲームは一日〇時間まで。

③記録台紙面に大人は歩数と累計歩数を、こどもはA5版面に目標達成有無を記録しましょう。

- 歩数は、ウォーキングに限らず、日常生活や仕事、家事や畑仕事、運動等をする中でのものです。
- マスは、大人は4000歩到達毎に1マス、こどもは目標が達成出来たら2マス・未達なら1マス塗りつぶしましょう。

③左面応募申請書に必要項目を記入し、切り取って各窓口へ提出ください。

提出期限：2026年3月13日(金)必着【郵送/FAX可】

窓口：本庁舎住民課、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

参加賞：上記窓口へ持参いただいた方に今治タオルハンカチ(先着順)プレゼント

《貯まる！わくわく健康ポイント》

- 記録台紙を本庁舎 or 佐伯庁舎に持参すると、累計歩数20万歩達成者は5ポイントと交換します。(平日8:30~17:15)
- 本ラリーのような歩数記録用紙を、年間通じて本庁舎 or 佐伯庁舎窓口で無料配布しています。
- 和気町わくわく健康ポイントカードとは…町が指定する健康づくり行動をするとポイントとして貯めることが出来、100pt貯めると1,000円の商品券と交換できるカード台紙。期限は無期限。(住民課 Tel 93-0531)

応募前のチェックシート	□上記太枠内の項目を全て記入した。 □大人の団体戦エントリー者は、チームメイト全ての氏名と各累計歩数を記入した。 □親子チーム戦エントリー者は、チームメイトこども氏名欄②と親子チーム戦欄と各累計歩数欄に忘れず記入した。 □キリトリ線で切り取って下記窓口へ提出する。
応募期限	2026年3月13日(金)必着
窓口	本庁舎住民課、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 〒709-0495 和気町尺所555 和気町役場住民課行 / Fax 92-0121

コラム

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！
 最初から頑張るすぎると、膝を痛める原因にも…。ゆる～くコツコツ継続を。

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

いつもに

+10分!

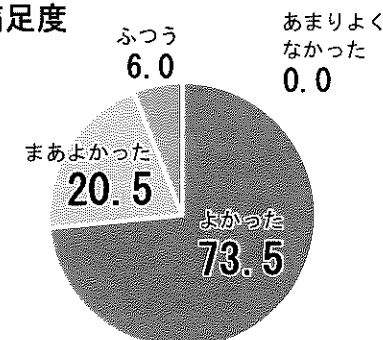
(≒1000歩)

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

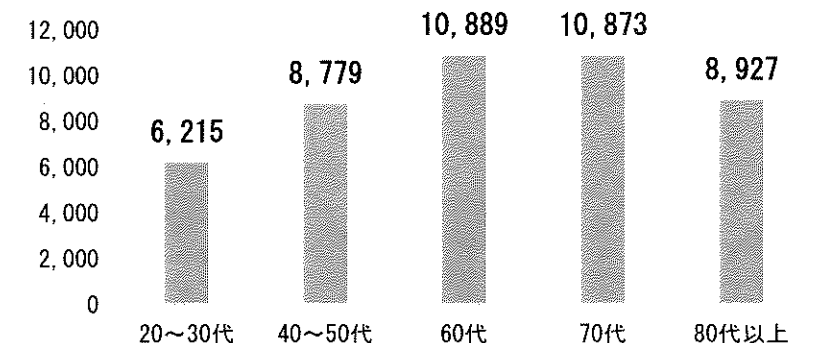
※スポーツ庁(中之条研究「1日の平均歩数から分かる予防できる疾病一覧」)より一部抜粋

昨年度のウォークラリー結果より

参加満足度



年代別1日平均歩数



～感想紹介～

- ウォーキングは以前から続けているが、今回の様に目標を持つと気持ちが変わって楽しく挑戦できた。
- 子どもはなるべく残さないよう頑張って食べていた
- 半信半疑で始めたが体の数値が良い方に動き出し励みになった。やってみるものだなと今では感謝している。
- 内臓脂肪が下がり、体重も少し減少した。
- 腕時計型万歩計はオススメ！

