

めざせ1日8000歩以上！ 動いて進め！和気町1周ラリー2025

実施 令和7年2月1日(土)～3月2日(日)

応募 令和7年3月3日(月)～3月14日(金)

参加
無料！



寒い外でウォーキングしなくてもOK！
このラリーでは、1日万歩計をつけた状態で
仕事や家事、スポーツ等で動いて万歩計に表示
される歩数を裏面記録表に記録します。
たくさん動いて、紙上で和気町を1周して、
素敵なプレゼントをGetしましょう！

大好評！2025は、賞品が豪華になって返ってきた！

年代別個人戦：累計歩数が最も多い方 各年代から1名 和気町特産品詰め合わせセット(2,000円分)

①20～30歳代、②40～50歳代、③60歳代、④70歳代、⑤80歳代以降

親子チーム戦：1チーム(大人1名・中学生以下の子ども1名)の中から抽選で5組 QUOカード1,000円

大人の団体戦：1チーム(大人2～3名)の中から累計歩数上位3組 QUOカード5,000円

Wチャンス！：受賞者を除く20万歩以上達成者の中から抽選で15名 鵜飼谷温泉券1,000円

受賞者には賞品の発送をもってお知らせし、広報和気5月号にも受賞者(氏名かニックネーム)を掲載します！

年代別個人戦の賞品は、和気町役場本庁舎/佐伯庁舎にてお渡します。

一緒に取り組んでお得なイベント♪ご紹介

第23回 和気町歩け歩け大会「歩いて発見 わが町和気町・石生編」

令和7年2月23日(日) 9:00～(受付8:30～) 石生地区公民館集合

対象：町内在住または在勤で5km以上歩ける方 ※小学3年生以下は保護者同伴

参加費：100円(当日徴収)

要申込：和気町体育館(☎93-3592) 備え付け用紙【申込2/14(金)×】

お 得：栄養改善推進委員さん特製！美味しい減塩味噌汁付き & わくわく健康ポイント3pt付与

申込・申請窓口：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

問い合わせ先：和気町役場健康福祉課 和気町尺所555(☎93-0531)

めざせ1日8000歩以上！ 動いて進め！ 和気町1周ラリー2025

●日々の歩数を記録し、4,000歩達成毎に
1マス塗りつぶしましょう。
●目録が達成できたら2マス、未達成
なら1マス塗りつぶしましょう。

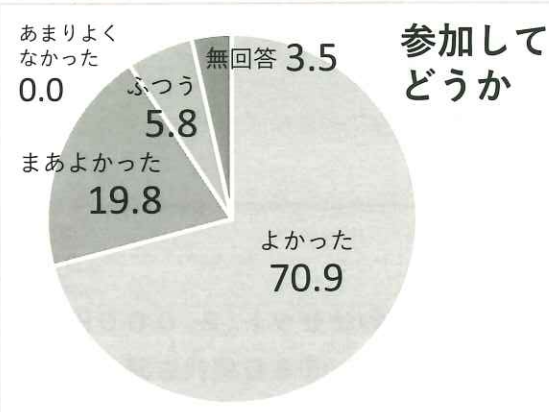
氏名	歩数	累計歩数	達成状況
こどもは目標記入 内面の目標を参考に 決めましょう。	大人	こども	目標達成 未達成
1 / ()	歩数	累計歩数	
2 / ()			
3 / ()			
4 / ()			
5 / ()			
6 / ()			
7 / ()			
8 / ()			
9 / ()			
10 / ()			
11 / ()			
12 / ()			
13 / ()			
14 / ()			
15 / ()			
16 / ()			
17 / ()			
18 / ()			
19 / ()			
20 / ()			
21 / ()			
22 / ()			
23 / ()			
24 / ()			
25 / ()			
26 / ()			
27 / ()			
28 / ()			
29 / ()			
30 / ()			
期間中の累計歩数			



参加方法

- ①窓口で記録台紙を受け取る。
対象：町内在住または在勤者 配布期間：令和7年1月10日(金)～(町HPでもDL可能)
- ②自前の万歩計で動く！そして、記録台紙に歩数と累計歩数を記録する。
・歩数は、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ものです。
・4,000歩達成毎にマップを1マス塗りつぶします。(1日8,000歩以上動くと30日間で24万歩達成)
・大人の団体戦では、記録台紙を人数分ご用意ください。
・親子チーム戦では、大人は歩数を、子どもは任意の目標の達成有無を記録します。
子ども目標例)・朝ごはんを食べる。・ごはんの後は歯みがきする。・Youtubeやゲームは一日●時間まで。
・夜は●時までに寝て、朝は◎時に起きる。・決まった時間以外におやつを食べない。
- ③右面応募申請書の両面に必要項目を記入し、切り取って各窓口に提出ください。
提出期限：令和7年3月3日(月)～3月14日(金)必着【郵送/FAX可】
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

昨年度のウォークラリー結果より



- ～感想紹介～
- ・目標があり楽しく続けられた。歩く事が習慣になり良かったと思います。
 - ・目標に到達する様に前後追い上げたのでよく歩けたと思う。
 - ・腕時計型の万歩計を70歳の誕生日にプレゼントされてから、毎日張りが出て家の中でもよく動き歩数を増やした。腕時計型万歩計はオススメ！

1日の平均歩数	予防できる病気
2,000歩	寝たきり
4,000歩	うつ病
5,000歩	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	筋減少症、体力の低下
8,000歩	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000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



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(≒千歩程度)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。

+10分！
(≒1000歩)

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

応募申請書

私は、記入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				広報掲載名 記載欄	・左記名前 ・ニックネーム・チーム名【 ・匿名希望
氏名	① ()才				
相方氏名	② ()才			③ ()才	
住所	どちらか○ 和気町(在住 ・ 在動) 岡山県			電話番号	— —
				加入保険	国保・社保・後期高齢・その他
コース 1つだけ○	年代別対抗戦	20～30代 ・ 40～50代 ・ 60代 ・ 70代 ・ 80代以降			
	親子チーム戦	お子さんは中学生以下に限ります			
	大人の団体戦	関係性(家族 ・ 友人 ・ 近所 ・ 職場【名称: 】)			
累計歩数	①()歩	②()歩	③()歩	計()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() ●普段、健康行動(歩数等)がポイントや景品に代わるようなアプリを使用していますか？ 利用していない・利用中【アプリ名を記入 】 ●何かお気づきのことがあれば教えてください。 【自由記載】				
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、参加人数分の記録用紙(本票裏面)を添付した。 □わくわく健康ポイントと引き換えたい場合は、わくわく健康ポイントカード台紙と一緒に役場窓口持参してください。 □コースの重複選択、本ラリーと町既存のウォーキングマップの併用使用は出来ません。				
応募期間：令和7年3月3日(月)～3月14日(金)必着					
持ち込み	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/FAX	〒709-0495 和気町尺所 555 和気町役場健康福祉課行 / ☎0869-92-0121				

和気町わくわく健康ポイントカードって、お得♪

- 指定する健康づくり行動をすることでポイントが貯まる、100ptで1,000円の商品券と交換できる有効期限2年間のポイントカード(詳細は右記QRコードか健康福祉課)。
- 本記録台紙を本庁舎 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。
 - 本ラリーマップのような歩数記録用紙を、年間通じて役場本庁舎/佐伯庁舎窓口にて無料で配布中です。
- 日本一周旅行気分が(紙上で)味わえて、ポイントも貯まります。

