

めざせ1日8000歩以上!

動いて進め! 和気町1周ラリ=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。
●目標が達成できたら2マス、未達成なら1マス塗りつぶしましょう。

氏名	内面は自標記入 外面の目標を参考に 決めましょう。	大人		子ども
		歩数	累計歩数	
1	/ ()			〇・△
2	/ ()			〇・△
3	/ ()			〇・△
4	/ ()			〇・△
5	/ ()			〇・△
6	/ ()			〇・△
7	/ ()			〇・△
8	/ ()			〇・△
9	/ ()			〇・△
10	/ ()			〇・△
11	/ ()			〇・△
12	/ ()			〇・△
13	/ ()			〇・△
14	/ ()			〇・△
15	/ ()			〇・△
16	/ ()			〇・△
17	/ ()			〇・△
18	/ ()			〇・△
19	/ ()			〇・△
20	/ ()			〇・△
21	/ ()			〇・△
22	/ ()			〇・△
23	/ ()			〇・△
24	/ ()			〇・△
25	/ ()			〇・△
26	/ ()			〇・△
27	/ ()			〇・△
28	/ ()			〇・△
29	/ ()			〇・△
30	/ ()			〇・△
期間中の累計歩数				

ここから
スタート!



24万歩
達成!

ゴール!

やっとな! ゴール!
温泉に入って
疲れを癒す



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を持参してください。 ☐ 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。

