

みんなで
参加しよう！



歩こうチャレンジ！



日頃の日常生活の中で歩くことを習慣にしてみましょう。買い物は徒歩で行く、外出時に意識して普段よりしっかり歩く時間を持つなど、毎日の生活の中に、「おでかけ健康法」を積極的に取り入れましょう。

毎日の生活で歩く習慣をつけ、歩こうチャレンジで1位になろう！！

対 象：町在住の20歳以上の人

内 容：日常生活で歩く習慣をつけ、約1か月間の毎日の歩数を記録表につけ、保健センターに提出する。

歩数の多かった1位～3位の方は、12月にペンネームと歩数を斑鳩町ホームページに掲載。さらに！順位に応じて健康マイレージポイントを贈呈します！

1位:25ポイント 2位:15ポイント 3位:10ポイント
参加者:2ポイント 248,000歩達成者:追加で3ポイント

※記録表は保健センターで配布もしくは斑鳩町ホームページからダウンロードできます。
※健康マイレージポイントは保健センター窓口で押させていただきます。

実施期間

10月1日(金)～10月31日(日)

記録表の提出期間:11月1日(月)～11月15日(月)

※記録表の提出は窓口もしくはFAX、メールでも可。



【問合せ】斑鳩町保健センター

電話：0745-70-0001 FAX：0745-74-0903

メール hoken@town.ikaruga.nara.jp

8：30～17：30（土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く）