

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**各年代1位**の方は、12月にニックネームと歩数やコメントを斑鳩町ホームページに掲載。さらに！**各年代1位～3位**の方は順位に応じて健康マイレージポイントを贈呈します！

**<各年代別順位> 1位:20ポイント 2位:15ポイント 3位:10ポイント**

**参加者:3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等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

**令和6年10月1日(火)～令和6年10月31日(木)**

**記録表の提出期間:令和6年11月1日(金)～令和6年11月15日(金)**

※記録表の提出は窓口もしくはFAX、メールでも可。

毎日、目標を決めて歩いています！



**【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

8：30～17：15（土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く）