

第10回 **みんなで歩こうチャレンジコンテスト**
「生活に取り入れよう運動！続けよう体力づくり」

【申込み方法】

- 1：電子申請サービス（右 QR コードから読み取れます）
- 2：FAX、メール、郵送



※**参加申込書**、**報告書**は出雲保健所ホームページからもダウンロードできます。

【検索ワード：出雲 健康長寿しまね チャレンジコンテスト】

運動を続けたいけど、
なかなか続かない。

ロコモ予防・メタボ予防に
みんなで歩いてみませんか

体型が気になってきたから、
徐々に運動を始めたい。

血圧を改善するために、
生活習慣を変えたい。



～ウォーキングの時は以下の点に注意しましょう～

- ・水分補給をしっかりとしましょう
- ・体調が悪い時は無理せずに休みましょう

【その他】

- 応募者の氏名等の個人情報とは本事業以外に活用しません。
- 応募者の感想は出雲保健所ホームページ、出雲圏域健康長寿しまね推進会議たより等で紹介することがあります（氏名は公表しません）。
- 右下の QR コードより、出雲市内のウォーキングマップをご覧ください。

＜問い合わせ先/申込・報告先＞

島根県出雲保健所 健康増進課
 住所 〒693-0021 出雲市塩冶町 223-1
 電話 0853-21-8785
 FAX 0853-21-7428
 Eメールアドレス izumohc-kenkouzoushin@pref.shimane.lg.jp



＜ウォーキングマップ＞

第10回 **みんなで歩こう**
チャレンジコンテスト

生活に取り入れよう運動！
続けよう体力づくり



実施期間：10/1（火）～10/31（木）

【参加資格】

出雲市内に居住
または
通勤・通学している方

【チャレンジ内容】

参加部門を選ぶ
チャレンジ部門
（平均歩数を競う）
プラスワン部門
（目標を立て取り組む）

期間中
毎日の**歩数を記録する**
または
目標に取り組む

- ※チャレンジ部門は個人またはチームで参加できます
- ※プラスワン部門は個人参加のみです



参加された皆さんに
参加賞をお送りします♪

参加方法

* 申込み方法は裏面をご覧ください

【ステップ1】

事前申込み

「**参加申込書**」に必要事項を
記入し、出雲保健所へ提出

＜事前申込〆切＞

9/30（月）必着

【表彰】

- チャレンジ部門で1か月間の1日あたりの1人平均歩数が多かった個人上位3人、チーム上位3チームを表彰します。
- プラスワン部門で目標達成された方に表彰状をお送りします。

【ステップ2】

実践

期間中、各自で歩いた
歩数を「**報告書**」に記録

※チームでの参加の場合は、
それぞれ1か月チャレンジし、
とりまとめて提出してください

【ステップ3】

報告

「**報告書**」に必要事項を
記入し、出雲保健所へ報告

＜結果報告〆切＞

11/11（月）必着

*詳細については裏面をご覧ください。

みんなで歩こうチャレンジコンテスト

【チャレンジ部門】参加申込書

【申し込み内容】

参加区分	個人 ・ チーム (チーム名: _____、人数: _____)		
代表者	氏名:	住所: 〒 _____	
		電話: _____	
		(事業所で参加の場合) 事業所名: _____	
チーム員名	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

※提出いただいた個人情報は、目的以外に使用しません

※切り取り不可

【チャレンジ部門】報告書

令和 6 年 11 月 11 日(月)必着

【記録表】※下記にチーム員それぞれの歩数または合計した歩数をご記入ください

日付					
10/1					
10/2					
10/3					
10/4					
10/5					
10/6					
10/7					
10/8					
10/9					
10/10					
10/11					
10/12					
10/13					
10/14					
10/15					
10/16					

【取り組んだ感想や成果等】

みんなで歩こうチャレンジコンテスト

【プラスワン部門】参加申込書

【申込者】

氏名	_____	電話番号	_____
住所	〒 _____		

【1 か月間の取組目標】

例) 週に 3 回ウォーキングをする、1 日 5000 歩あるく 等

※提出いただいた個人情報は、目的以外に使用しません

※切り取り不可

みんなで歩こうチャレンジコンテスト

【プラスワン部門】報告書

令和 6 年 11 月 11 日(月)必着

【記録表】※下記に○または×をご記入ください

日付	達成状況	日付	達成状況
10/1		10/17	
10/2		10/18	
10/3		10/19	
10/4		10/20	
10/5		10/21	
10/6		10/22	
10/7		10/23	
10/8		10/24	
10/9		10/25	
10/10		10/26	
10/11		10/27	
10/12		10/28	
10/13		10/29	
10/14		10/30	
10/15		10/31	
10/16			

【取り組んだ感想や成果等】