

令和6年度 健康長寿事業

プラス1000歩運動

いつでも、どこでも、誰にでもできるウォーキングを、あなたのライフスタイルに取り入れてみませんか？

「運動する習慣を身につけたい。」「メタボリックシンドロームを解消したい。」と考えている皆さま、ウォーキングは健康に良いということはよく知られていますが、普段の生活にプラス1000歩以上歩くことを心がけて毎日歩くことで、どれだけ健康的になれるか挑戦しましょう。

1. 募集期間 令和6年5月～随時
2. 運動実施期間 3か月間
3. 対象 市内に在住・在勤・在学（高校生以上）の方
（企業、団体等の参加も可）
定員なし
4. 費用 無料
5. 内容 ①普段の生活にプラス1000歩（10分）以上歩くことを目標にウォーキングします。実施期間中は歩数計により毎日の歩数を測定し、記録してください。事業終了後に歩数記録と体重・血圧等を報告していただきます。
※歩数計をお持ちでない方は、ウォーキング推進室で用意いたします。また、体重計や血圧計をお持ちでない方は、各市民活動センターに設置されているものをご利用ください。
②アンケート調査の回答提出
6. 申込み 別紙申込書にご記入の上、直接ウォーキング推進室にお申込みください。
歩数計と記録カードについては、お申し込み時にお渡しいたします。



【裏面もございます】

7. スケジュール

内 容	日 程	場 所
※歩数記録①	最初の7日間	
※歩数記録②	残りの3か月	
記録カード アンケート提出	3か月終了後	ウォーキング推進室まで

- ※歩数記録①・・・普段の生活をし、その歩数を記録してください。
歩数記録②・・・①で計測した普段の歩数の平均にプラス1000歩以上の歩数となるよう生活し、その歩数を記録してください。
⇒最終的に①の平均より、②の平均の方がプラス1000歩以上となっていれば目標達成です！！

8. その他

歩いてポイントを貯めて商品をゲット！



と公式コラボしています。

利用者の方は、記録カードへの歩数の記入が不要となります。
記録カードへ歩数を除く事項を記入し、提出してください。

(注意事項)

- ・こまめにアプリへ同期すること
- ・期間中にスマホを変えた方にご連絡ください。
- ・令和6年度からの「ALKOO健康マイレージ」では歩数計での参加はできませんのでご注意ください。

お申込み・お問合せ

東松山市役所 教育委員会 生涯学習部スポーツ課
ウォーキング推進室 (総合会館2階)

〒355-8601 東松山市松葉町1-1-58

TEL: 0493-21-1439 / FAX: 0493-23-2239

Mail: HMYO29@city.higashimatsuyama.lg.jp