

# 令和3年度 養老町清流の国ぎふ健康ポイント事業 チャレンジ月間のお知らせ

町では、皆さまの健康づくりを応援するため、岐阜県と協働で「養老町清流の国ぎふ健康ポイント事業」を実施しています。10月・11月は「チャレンジ月間」です。健康な身体づくりのために「2カ月ウォーキングチャレンジ」に取り組んでみましょう。毎日の取組みを記録して、基準歩数(1日平均4,000歩程度(2カ月24万歩))をクリアすると、歩数に応じたポイントを獲得でき、素敵な商品が当たる抽選に申込ができます。

【期間】10月1日(金)～11月30日(火)

【対象】20歳以上の養老町民の人

【ポイント加算方法】最低基準歩数をクリアすると歩数に応じたポイントを付与

- ・24万歩～36万歩(1日平均4,000歩)：1ポイント
- ・36万歩～48万歩(1日平均6,000歩)：2ポイント
- ・48万歩以上(1日平均8,000歩)：3ポイント



【申込】

チャレンジ記録シートに毎日の取組みを記録し、町保健センター窓口にご提出ください。歩数に応じたポイントと、抽選で健康グッズや県産品が当たる応募ハガキをお渡しします。(抽選申込期限 12月20日(月)必着)

## チャレンジ記録シート

カレンダーに1日の歩数を記入しましょう。  
ウォーキングをできなかった日は「×」を記入しましょう。

<10月分>

金		土		日		月		火		水		木	
1	歩	2	歩	3	歩	4	歩	5	歩	6	歩	7	歩
8	歩	9	歩	10	歩	11	歩	12	歩	13	歩	14	歩
15	歩	16	歩	17	歩	18	歩	19	歩	20	歩	21	歩
22	歩	23	歩	24	歩	25	歩	26	歩	27	歩	28	歩
29	歩	30	歩	31	歩	10月の合計歩数				歩			

<11月分>

月		火		水		木		金		土		日	
1	歩	2	歩	3	歩	4	歩	5	歩	6	歩	7	歩
8	歩	9	歩	10	歩	11	歩	12	歩	13	歩	14	歩
15	歩	16	歩	17	歩	18	歩	19	歩	20	歩	21	歩
22	歩	23	歩	24	歩	25	歩	26	歩	27	歩	28	歩
29	歩	30	歩			11月の合計歩数				歩			

※チャレンジ記録シートは、コピーまたは町ホームページからダウンロードして使用ください。

※「養老町清流の国ぎふ健康ポイント事業」については、広報養老9月号または町ホームページをご覧ください。

問 町保健センター ☎32-9025