

# 令和5年度 養老町清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業 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、県と協働で「養老町清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」を実施しています。

10月は“チャレンジ月間”とし、「**オクトーバーラン&ウォーク 岐阜県大会 ～1カ月ウォーキングチャレンジ～**」に取り組んでみましょう。毎日の取り組みを記録して、最低基準歩数(1日平均4,000歩(1カ月12万歩))以上を達成すると歩数に応じて素敵な商品が当たる抽選に申し込みができます。

**【期 間】** 10月1日(日)～31日(火)

**【対 象】** 20歳以上の町民

## 【実施の流れ】

### ① チャレンジシートの取得・アプリでの参加申し込み

**紙 版：**町保健センターにて配布、広報記載のチャレンジシートの利用、県のホームページから「健康づくりチャレンジ月間取組シート」を取得

**アプリ版：**健康・スポーツポイントアプリ(スポーツタウンウォーカー)をダウンロード  
取り組み期間中にアプリを起動することで自動的にチャレンジ月間に参加



スマホアプリ

**「SPORTS TOWN WALKER」をダウンロード**

iPhone用



Android用



### ② ウォーキングに取り組む

チャレンジ内容は「歩数カウント」。最低基準歩数(12万歩)以上を歩いたらチャレンジ達成。

**紙 版：**1カ月間の歩数をチャレンジシートへ記載する。

**アプリ版：**期間中、歩数が自動記録される。



### ③ 取り組み後の対応(景品の応募方法) ※景品は歩数のランクに応じて自動的に決定される

**紙 版：**最低基準歩数を達成した場合は、チャレンジシートに付属する専用ハガキにて応募する。応募ランクの確認は、町保健センターで。抽選応募締切は11月20日(月)必着。

**アプリ版：**最低基準歩数を達成した時点で自動的に抽選対象になる。最終的に歩いた歩数によりランクが決定する。

○ブロンズランク (平均4,000歩/日以上、計12万歩/月以上)

○シルバーランク (平均6,000歩/日以上、計18万歩/月以上)

○ゴールドランク (平均8,000歩/日以上、計24万歩/月以上)

歩数を記録する

## チャレンジシート(10月分)

1日		2日		3日		4日		5日		6日		7日	
8日		9日		10日		11日		12日		13日		14日	
15日		16日		17日		18日		19日		20日		21日	
22日		23日		24日		25日		26日		27日		28日	
29日		30日		31日		合計歩数				ランク			

※チャレンジ記録シートは、このページを印刷するか町ホームページからダウンロードして使用ください。

町保健センターでも配付しています。

※「養老町清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業」については、広報養老8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