

令和6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、岐阜県と協働で「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、規定歩数(1日平均4,000歩(1カ月12万歩))をクリアすると素敵な景品が当たる抽選に申し込みができます。

【期 間】 10月1日(火)～31日(木) 【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：保健センターにて配布、広報紙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」。規定歩数(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：規定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。

アプリ版：規定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) バロー商品券(500円分)

○シルバーランク(平均6,000歩/日以上、計18万歩/月以上) ぎふのいいもの詰め合わせ約2,500円分

○ゴールドランク(平均8,000歩/日以上、計24万歩/月以上) ぎふのいいもの詰め合わせ約4,500円分

チャレンジシート < 10月 >

歩数を記録する

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、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・スポーツポイント事業」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