

# 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