



令和8年度 歩っサルコー事業（第2弾） チャレンジウォーキング

参加費
無料

今よりプラス10分身体を動かすことで、健康寿命の延伸につながります！
チャレンジウォーキングを運動習慣のきっかけづくりにしてみませんか？

内容

- 1か月間の歩数を記録し、1日の平均歩数を出します。
- 1日の目標平均歩数を達成した方の中から抽選で、**豪華賞品プレゼント！**

実施時期

11月1日
～
11月30日

チャレンジウォーキング
1日の目標平均歩数

【18歳～64歳の部】
6000歩以上

【65歳以上の部】
5000歩以上

～チャレンジの流れ～

① 申込

歩く

申込書、申込用
QRコードもしくは
電話申込

② 歩数を記録

ご自身の歩数計
やスマホ、記録
用紙でもOK！

③ 1か月の
平均歩数を計算

④ 平均歩数を報告

記録用紙を市役所、
保健センターへ提出
するか、
歩数報告用QRコード
から報告

⑤ 目標達成者から抽選

⑥ 豪華賞品プレゼント



申込・歩数報告用
QRコード



- 申込〆切
10/30(金)
- 歩数報告〆切
12/11(金)

（注意事項）

※参加するにあたり、万一の事故や傷病等については、自己の責任となります。

※当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

【問合せ先】 えびの市 健康保険課 市民健康係
(電話) 0984-35-1116