

# 第5回 やまとウォーキング

## ★やまとウォーキングについて

- ① 4~7名でチームを作り、1か月間、市の貸与する歩数計を身に付け、ウォーキングに取り組みます。外出時のウォーキングに限らず、自宅にいるときも含めて、日常生活で歩数計を身に付けていただいで構いません。  
※センサーで自動的に動きを感知するため、操作の必要はありません。
- ② 1か月後、全員の歩数合計を人数で割り、1日のチーム平均歩数の多さで順位を決めます。

## ★表彰等

- ① **60周年記念特別賞**：全参加チーム中、60位のチームに表彰状、食事券が贈呈されます。
- ② **上位入賞**：各部門、上位3位までのチームに表彰状・メダル・食事券が贈呈されます。
- ③ **10刻み賞**：各部門、10の倍数の順位となったチームに食事券が贈呈されます。
- ④ **100刻み賞**：全参加チーム中、100の倍数の順位となったチームに食事券が贈呈されます。
- ⑤ **努力賞**：各チームが定めたチーム目標歩数を達成したチームに総社カレーが贈呈されます。  
(大和시는岡山県総社市と2019年2月5日に「大和市と総社市との健康分野における連携・協力に関する協定」を締結しました)



## ★申込 ※年齢は2020年4月1日時点の年齢です。

【チーム人数】4~7名で構成されたチーム

【エントリー区分】一般の部：20歳以上の市内在住者で構成されたチーム

70歳以上の部：チーム全員が70歳以上の市内在住者で構成されたチーム

職場の部：同じ職場で働く市内在勤者で構成されたチーム

【申込方法】4月15日(月)までに申込書を直接持参、またはファックス(260)1156で保健福祉センター4階「健康づくり推進課」へ

※申込者が全部門合わせて1,200名を超えた場合は抽選になります。  
参加の可否などの通知はチーム代表者へ送付します。

## ★申込者(代表者)の方へ

- ① チーム代表者に、大会の説明や使用する歩数計をお渡しします。  
日時場所▲4月24日(水) 9時00分~17時00分 保健福祉センター1階 医師控室  
4月25日(木) 9時00分~17時00分 保健福祉センター1階 医師控室  
※歩数の計測は歩数計交付日の翌日から31日間です。  
チーム代表者が来ることができない際は、代理の方が受け取りに来るようお願いいたします。
- ② 貸与したチーム分の歩数計を6月6日(木)までに健康づくり推進課にお戻しください。



ヤマトン健康ポイント対象者は  
**5ポイント**もらえます

歩くことは気軽にできる健康づくりです。  
「気軽に、楽しく、共に」を合言葉に、無理をせず  
ウォーキングに取り組みましょう

### 【問い合わせ先】

〒242-8601 大和市鶴間1-31-7 保健福祉センター  
健康福祉部健康づくり推進課(保健福祉センター4階)  
電話：046-260-5803 ファックス：046-260-1156



# 第5回 やまとウォーキンピック参加申込書

私たちは、やまとウォーキンピックの参加に際し、下記の注意事項を順守し、決して無理せず、また、無理をさせず、また、皆と楽しくウォーキングに取り組むことを確認し申込みます。

【エントリー区分】 一般の部 70歳以上の部 職場の部 (希望区分に○をして下さい)

【職場名※1】 \_\_\_\_\_

【職場住所※1】 \_\_\_\_\_

【チーム名】 \_\_\_\_\_

【チーム目標歩数】 1人当たり \_\_\_\_\_ 歩/日

### 目標設定の参考にして下さい

《参考》

平成29年「国民健康・栄養調査」による1日の歩数の平均値

年齢	男性	女性
20～64歳	7,636歩	6,657歩
65歳以上	5,597歩	4,726歩

【歩数計受取予定】 4/24 午前 4/24 午後 4/25 午前 4/25 午後 (希望区分に○をして下さい)

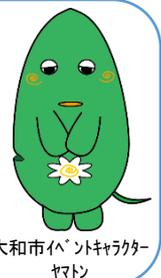
	氏名	住所※2 / 電話番号	年齢(2020年4月1日時点) 生年月日	市使用欄
代表者	フリガナ	住所  電話番号	歳  年 月 日生	
2	フリガナ	住所  電話番号	歳  年 月 日生	
3	フリガナ	住所  電話番号	歳  年 月 日生	
4	フリガナ	住所  電話番号	歳  年 月 日生	
5	フリガナ	住所  電話番号	歳  年 月 日生	
6	フリガナ	住所  電話番号	歳  年 月 日生	
7	フリガナ	住所  電話番号	歳  年 月 日生	

※1 職場の部参加チームのみご記入ください。

※2 大和市民の方は大和市以下の地名からご記入ください。

## ★大会への参加にあたっての注意事項★

- ・みんなと楽しくウォーキングに取り組んでください。
- ・体調に合わせて取り組み、体調の悪いときには休むなど無理をしないでください。  
また、チームメイトにも無理をさせないでください。(活動については自己責任になります。)
- ・特に早朝や夜間は騒がしくしないなど、歩行マナーや交通ルールを順守してください。
- ・歩数計を他人に貸し出したり、歩行以外の方法で歩数をカウントしたりしないでください。



大和市イベントキャラクター  
やまの