

**第５回 やまとウォーキンピック**

★やまとウォーキンピックについて★

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て構いません。

※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。 （大和市は岡山県総社市と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。

1. 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。

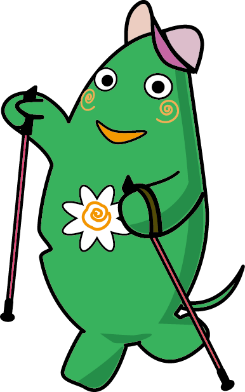
歩くことは気軽にできる健康づくりです。

「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

ヤマトン健康ポイント対象者は

**５ポイント**もらえます





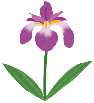
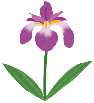


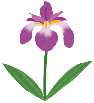
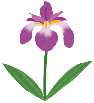
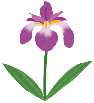
【問い合わせ先】

〒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





大和市ｲﾍﾞﾝﾄｷｬﾗｸﾀｰ ﾔﾏﾄﾝ

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**（希望区分に〇をして下さい）**

【職場名※1】

**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 |

【職場住所※1】

【チーム名】

【チーム目標歩数】 1人当たり　　 　　　　　　　歩／ 日

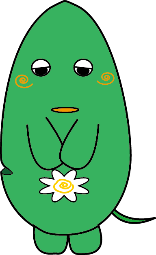
【歩数計受取予定】 4/24午前　4/24午後 4/25午前 4/25午後 **（希望区分に〇をして下さい）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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★



大和市ｲﾍﾞﾝﾄｷｬﾗｸﾀｰ

ﾔﾏﾄﾝ

・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。