

第10回 やまとウォーキング参加申込書

私たちは、やまとウォーキングの参加に際し、注意事項（表面参照）を順守し、決して無理せず、また、チームメイトに無理をさせず、歩くこと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

【歩数計交付日】 9/27(月)・9/28(火)・9/29(水)・9/30(木)
【時間】 ①9:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:00～17:00
【交付場所】 保健福祉センター4階 健康づくり推進課

歩数計交付日と時間を記入してください。

第一希望 月 日 時間(番号を記入)

第二希望 月 日 時間(番号を記入)

※申込状況により、第二希望日となる可能性もございますが、ご了承ください
ますようお願い申し上げます。

目標設定の参考にして下さい

《参考》

令和元年「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	7,864歩	6,685歩
65歳以上	5,396歩	4,656歩

	氏名	住所※2 / 電話番号	年齢/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。

ヤマトン
健康ポイント対象
(5ポイント)



大和市イベントキャラクター ヤマトン

第10回 やまとウォーキンピック



子育て王国

そうじゃ

総社市イメージキャラクター フェビ

ウォーキンピックについて

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、歩くことに取り組みます。外出時に限らず、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。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。
★歩数計は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。

表彰等

- ①上位入賞:各部門、上位3位までのチームに表彰状・メダル・QUOカードを贈呈
- ②10刻み賞:各部門、10の倍数の順位となったチームにQUOカードを贈呈
- ③100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QUOカードを贈呈
- ④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を贈呈
(大和市と岡山県総社市は「健康分野における連携・協力に関する協定」を締結しています。)
- ⑤市制記念特別賞:全参加チーム中、市制施行年数(62周年)と同じ順位(62位)のチームに表彰状、QUOカードを贈呈
- ⑥第10回大会記念賞:全参加チーム中、抽選で10チームに総社デニムマスクを贈呈
- ⑦第10回大会参加賞:全参加者にウォーキング記録表を配布

⑥・⑦は、
10回大会
特別企画!

※今回、表彰式は実施しません。結果はホームページと郵送でお知らせいたします。

お申込み

- 【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
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
職場の部:同じ職場で働く市内在勤者で構成
- 【申込方法】9月14日(火)までに申込書を直接持参またはファクス
(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1,700名を超えた場合は抽選となります。参加の可否などの通知はチーム代表者へ通知します。
- ※FAXでお申込みの場合は、送信後にご連絡をお願いいたします。

今回は岡山県
総社市も参加!!

代表者の方へ

- ①歩数計交付日に、チーム代表者に、大会の説明や使用する歩数計をお渡します。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。
※歩数の計測は歩数計交付日の翌日から31日間です。
- ②貸与したチーム分の歩数計を11月10日(水)までに健康づくり推進課にお戻しください。

★大会への参加にあたっての注意事項★

- ・ウォーキングをする際は、「安全に運動・スポーツをするポイントは？」(スポーツ庁発行)等を参考に、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。)
- ・今後、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、状況により変更・中止となる場合がございますが、ご了承ください。