

第12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、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・電話番号※1】 _____ TEL: () _____

【チーム名】 _____ 【チーム目標歩数】 _____ 1人当たり _____ 歩 / 日

【歩数計交付日】 9/26(月)・9/27(火)・9/28(水)・9/29(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	市記入欄
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。



大和市イメージキャラクター ヤマト

第12回やまとウォーキンピック



子育て王国

そうじや

総社市イメージキャラクター チュッピー

ウォーキンピックについて

4~7名でチームを作り、10月の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(注)までのチームに賞状・メダル・QUOカードを贈呈
(注)総社市を含む全参加チームでの順位になります。
- ② 10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
- ③ 100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(63周年)と同じ順位(63位)のチームに賞状、QUOカードを贈呈

※表彰式につきましては、新型コロナウイルス感染状況を踏まえ開催可否を判断します。

決定次第、ホームページ等でお知らせします。

ヤマト
健康ポイント
対象
(5ポイント)



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8日(木)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2,000名を超えた場合は抽選となります。抽選結果は、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8日(火)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。