

# 第13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・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】 4/24(月)・4/25(火)・4/26(水)・4/27(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。



# 第13回やまとウォーキンピック



～目標を持ち楽しみながら歩きましょう！1か月の間、歩くイベントに参加してみませんか♪

大和市イベントキャラクター ヤマト

## ウォーキンピックについて

4～7名でチームを作り、5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位までのチームに賞状・メダル・QUOカードを贈呈
- 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(64周年)と同じ順位(64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の感染状況等を踏まえ開催可否を判断します。  
決定次第、市ホームページ等でお知らせします。

## 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】4月7日(金)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。

## 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よう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6月7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。)

・新型コロナウイルスの感染状況等により変更・中止となる場合がございます。予めご了承ください。

ヤマトン  
健康ポイント  
対象  
(5ポイント)

