「自分の１日の歩数を知ろう！」

大和市イベントキャラクター
ヤマトン

あなたは１日に自分がどれくらい歩いているかご存知ですか？
お手持ちの歩数計で連続した30日間、歩数を記録してみましょう。

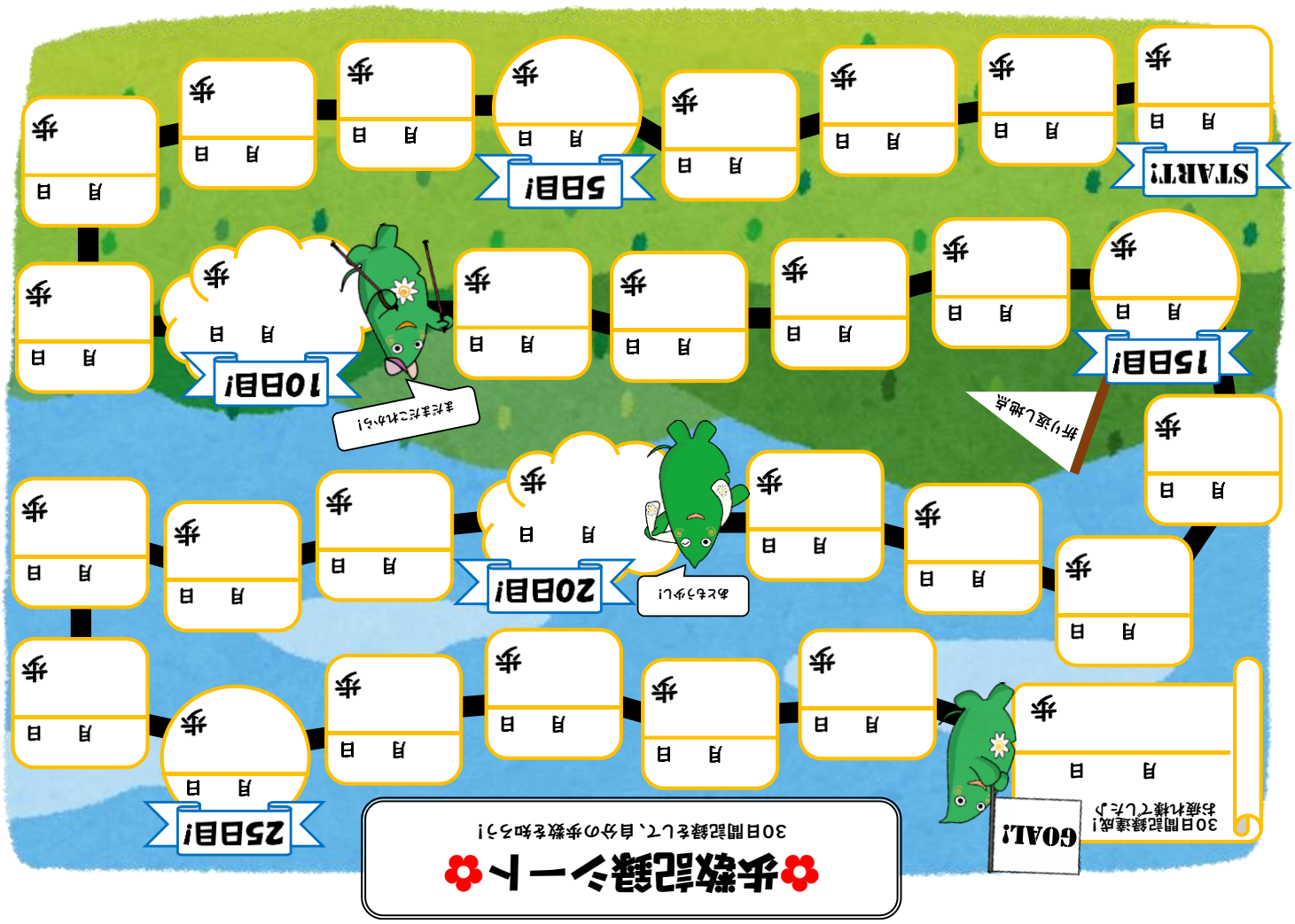
★参加方法★

本用紙裏面の「歩数記録シート」に連続した30日間の歩数を自身で記入する。
※自身の歩数計を使用。スマートフォンのアプリケーションでも可。
※あまり歩くことが出来ず、歩数が少ない日も、現状を知ることが目的なので記入してください。
♪今の自分の１日の歩数を知ることで、健康づくりのきっかけにお役立てください♪

★健康ポイントを貯めて、もっと楽しく健康づくり

20歳以上の方は、30日間記録をした「歩数記録シート」をヤマトン健康ポイントカードにホッチキスで留めると、5ポイント取得出来ます。ただし**ポイントにできるのは、それぞれの抽選毎に１回まで**ですのでご注意ください。

定期的に「自分の１日の歩数」をチェックしてみましょう

大和市健康づくり推進課
健康施策推進係
046−260−5803

山折り