



～お遍路気分でウォーキング～

## こうなんチャレンジウォーク参加者募集

ウォーキングは、誰でも手軽に始められ、心身共に健康効果が得られます。  
 3名以上のチームを組んで、全員が楽しく高知県の札所を回る距離の390kmウォークに挑戦しませんか！  
 達成された方には、認定証と記念品を贈呈します。  
 また、達成者のなかで健康増進がみられた方などに、抽選で賞品が当たります。

### 募集内容

- 3名以上のチームで、9か月以内に全員が390kmウォークの達成を目指します。  
(1日30分、週5日程度で9か月間で達成できる距離です)
- チームには、1週間に1回以上のウォーキング習慣のない20歳以上の方を1名以上は含んでいることとします。
- 香南市民で小学生以上は参加できます。(小学生の場合は、保護者をチームに含むこと)
- 累計のできる歩数計等(スマホ等でも可)でカウントし、香南市ウォーキング手帳に記録していきます。  
歩数計の貸出しもできますが、先着30名までとなります。
- 参加申込受付期間:平成28年5月2日(月)から7月29日(金)  
申込書は、各支所と本庁市民室、健康対策課にあります。
- 達成申請受付期限:平成29年2月28日(火)
- 参加費無料
- 参加申込・達成申請受付場所:香南市健康対策課(赤岡保健センター)



- ★達成賞・・・達成者全員に認定証と記念品
- ★達成チーム賞・・・チーム員全員が達成したチーム(抽選で5チーム) 賞状と賞品
- ★新規チャレンジ賞・・・1週間に1回以上のウォーキング習慣のない方の参加割合の多いチーム (3チーム) 賞状と賞品
- ★メタボ脱出賞・・・40～74歳で前年度メタボ該当者で、今年度メタボが非該当となった方 (5名) 賞状と賞品
- ★ヘルシーアップ賞・・・前年度の健康診査結果と比べて3項目以上(血液検査・体重・腹囲等)で正常値に改善がみられた方(5名) 賞状と賞品
- ★ベストヘルシー賞・・・前年度と今年度続けて健康診査(特定健診)と、がん検診を受診している方(5名) 賞状と賞品

### 申込み及びお問合せ先

- 香南市健康対策課 香南市赤岡町1327番地(赤岡保健センター)  
TEL:57-7516 FAX:55-3110



けんきやくん