

令和5年度

町のみんなで元気になろう！

# 3人で歩いて 健康UP事業



参加者募集  
先着200名



毎年参加者が増え続けている「3人で歩いて健康UP事業」が今年度もスタートします。歩くことはとても身近で効果的な運動です。日頃の運動不足の解消や運動習慣の定着のために、ぜひ挑戦してみてください。

募集期間 6月～11月末（参加費無料）

## ●募集要件

吉備中央町在住・在勤の方

- ①チーム部門（3人1組）
- ②個人部門（達成賞はありません）

※200名に達した時点で申込みを締め切らせていただきます。

## ●達成条件（チーム部門）

チャレンジ開始から連続2カ月で

**3人全員が50万歩以上**

※但し、65歳以上の方は40万歩以上とする。

## ●申込み方法

申込み用紙（左面書類）を記入し、切り取って保健課・各支所へ提出 【※ FAX 可】



- ・記録用紙を受け取る。（記録用紙は、保健課・各支所にあります。）
- ・おひとり様1回限りの挑戦とします。（チーム部門と個人部門の両方に参加は出来ません。）

## ●記録の仕方

記録用紙に歩数を記録する。

実施前、実施後のアンケートに記入する。

※取り組み期間は6月1日～1月31日

※スタート開始はそれぞれで決める。

★全参加者（チーム部門・個人部門）の総合上位5名を発表し、プレゼントを授与します！

## ★2カ月間のチャレンジが終わったら景品 GET

- ・記録用紙を提出していただいた方全員に参加賞を贈呈します。
- ・3人全員がチャレンジを終了した時点で3人分の記録用紙をまとめて保健課・各支所に提出してください。

※提出期限：令和6年2月5日（月）

→達成チームには達成賞をプレゼント！！

へそっぴー  
ポイント  
対象事業



申込み  
お問合わせ先

吉備中央町 保健課 地域保健班

住所：〒716-1192 吉備中央町豊野1番地2

電話：(0866)54-1326 FAX：(0866)54-1306



# 3人で歩いて健康UP事業 申込書

吉備中央町 保健課 地域保健班 行

<締め切り> 2023年11月30日(木) FAX送信票は不要

## FAX送信先：0866-54-1306

### ①チーム部門

代表者	ふりがな	性別	男・女	年齢	歳
	氏名				
	住所 〒	電話	( ) —		
	保険種別	国保 ・ 社保 ・ 後期高齢 ・ その他 ( )			
	ウォーキング習慣	あり ( 回/週) なし			
参加者	ふりがな	性別	男・女	年齢	歳
	氏名				
	住所 〒	電話	( ) —		
	保険種別	国保 ・ 社保 ・ 後期高齢 ・ その他 ( )			
	ウォーキング習慣	あり ( 回/週) なし			
参加者	ふりがな	性別	男・女	年齢	歳
	氏名				
	住所 〒	電話	( ) —		
	保険種別	国保 ・ 社保 ・ 後期高齢 ・ その他 ( )			
	ウォーキング習慣	あり ( 回/週) なし			
該当する項目に○をつけてください。					
3人の関係： 家族 ・ 友人 ・ 近所の仲間 ・ 職場の仲間 ・ その他 ( )					

### ②個人部門

参加者	ふりがな	性別	男・女	年齢	歳
	氏名				
	住所 〒	電話	( ) —		
	保険種別	国保 ・ 社保 ・ 後期高齢 ・ その他 ( )			
	ウォーキング習慣	あり ( 回/週) なし			

\* 申込者の個人情報は、適切に管理し、事業目的以外には使用しません。

吉備中央町 保健課