

令和4年度

コロナに負けるな！楽しみながら体力づくりを！



せき＊チーム対抗 ミリオンウォーキング



家族、友達、職場の仲間などで5人1組の仲間でチームを組み、連続した30日間で100万歩をめざし、ウォーキングの合計歩数を競います。

上位チームは、広報せき（3月号）で発表し、賞品を贈呈します♪参加者には参加賞もご用意しています！

せき＊しあわせヘルスマイレージ対象事業



対象

関市内在住の方、市内企業、官公庁などにお勤めの方
（※年齢問わず）



募集期間

ご案内到着～令和4年11月14日（月）



参加方法

- ① 申込書の必要事項を記入し、関市市民健康課（保健センター）
- ② ファクスまたはインターネットで申込みください。



（参加受付用 QR コード）

先着で歩数計の貸し出し
ができます！ご希望の方
はご連絡ください。

- ③ 市民健康課より後日、「記録用紙」、「報告用紙」を送付します。

- ④ 歩数計で毎日の歩数を計測し、記録します。

- ⑤ 取組期間の終了後、「報告用紙」に記録し、市民健康課へ
ファクスまたはインターネットにて報告してください。



（記録報告用 QR コード）



取組期間

令和4年9月1日（木）～令和4年12月31日（土）

のうちの連続した30日間



報告締切

令和5年1月10日（火）必着

関市市民健康課（保健センター）リンク先

TEL : 0575-24-0111

FAX : 0575-23-6757

参加受付用 : <https://logoform.jp/form/ZmuY/090719>

記録報告用 : <https://logoform.jp/form/ZmuY/050110>