

令和5年度



# 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5年11月13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(関市保健センター)へファクスまたはインターネットで申込みください。
- ② 市民健康課より後日、「記録票」、「報告書」を送付します。
- ③ 歩数計で毎日の歩数を計測し、記録します。
- ④ 取組期間の終了後、「報告書」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。

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。



取組期間

令和5年9月1日(金)～令和5年12月31日(日)  
のうちの**連続した30日間**



報告締切

令和6年1月9日(火)必着

## 【昨年度、せき\*チーム対抗ミリオンウォーキング参加者の感想】

- ・歩くことが楽しくなり、メンバーの親睦がさらに深まりました。
- ・チームで声を掛け合いながら毎日歩くことで、健康に対する意識が高まりました。



関市市民健康課(関市保健センター)リンク先

TEL : 0575-24-0111

FAX : 0575-23-6757

参加受付用 : <https://logoform.jp/form/ZmuY/323191>

記録報告用 : <https://logoform.jp/form/ZmuY/345336>