

スケジュール

参加申込

5月7日(火) 締切
応募多数の場合は抽選

参加決定通知
(説明会のご案内)

5月末

決定通知に同封された
納付書にて参加費を支払う

説明会に参加

6月13日(木)~15日(土)

活動量計コースの方
活動量計配布

アプリコースの方
IDとパスワード配布

プログラム
実施期間

7月~令和7年1月末

景品が届く

令和7年3月末



筑波大学大学院教授
久野 譜也 先生

100歳になっても、運動を始めると
身体機能が良くなり、海外旅行も
楽しめます。
このプログラムは全国で実施され
ており、効果と安全性が実証されて
いますので、これからの生きがいの
ある楽しい生活にむけて、ぜひご参
加ください。

参加者の声

夫と歩数や順位、ポイントを比べたりで話題が一つ増えました。
(60代・富田地区)

ポイントが励みになります。景色を見ながら歩くのは楽しく、
気分が沈んでいる時でも気分が晴れます。
(80代・大野地区)

歩数計を持っていると全然知らない人とでも自然と挨拶したり、
健康に関する情報など話すようになりました。
(70代・小山地区)

仕事と家事等でたくさん歩いていると思っていましたが、予想
以上に歩いていなかったことが分かり発見でした。
(50代・大野地区)

事業に関する問い合わせ先 大野市役所 健康長寿課 ☎0779-64-4147

ポイントに応じて
商品券がもれなくもらえる
健康づくり事業

家族と
出かけながら

散歩
しながら

働き
ながら

2024参加者募集



おおの ヘルスウォーキング プログラム

「歩く」ことは、がん、生活習慣病、認知症の予防やストレス解消等に
効果があります。歩いて測って**健幸**になりましょう！

申込期間

令和6年4月1日(月)~5月7日(火)

対象

30歳以上の大野市民
※令和7年3月31日時点で満30歳以上

新規募集人数

660名程度 申込多数の場合は抽選
既に参加している方は自動継続の為、申し込みは不要です。

実施期間

令和6年7月1日(月)~令和7年1月31日(金)まで

参加費

活動量計コース 1,000円
アプリコース 500円

2つのコースから選べます！

活動量計コース

アプリコース **NEW**

*詳しくは中面をご覧ください。

年間最大

6,000円相当の
景品と交換できます



お申込

タニタヘルスリンクカスタマーサポート(平日9:00~18:00)

0120-771-015 または ▶▶▶

※ただし、スマホで参加する「アプリコース」を希望する方は、WEB申込でのみ受付します

▼WEB申込用



おおのヘルスウォーキングプログラムとは

人生100年時代を迎え、健康で幸せな毎日のための健康づくりプロジェクトです。活動量計や体組成計などで自分のからだの状態を測定して「見える化」することにより、運動を始めたり続けたりしやすいしくみをつくります。



ポイントの貯め方

実践することは主に3つだけ！

歩く

毎日歩数ポイント

がんばってますポイント

定量の歩数が増加した場合・推奨される歩数を達成した場合に付与

首から下げてコンパクトにつけ忘れなし！

活動量計での参加



※活動量計とは、歩数や消費カロリーが測れる機器のことです。

ご自分のスマホから手軽に！

スマートフォンでの参加

スマートフォンアプリ HealthPlanet Walk



送信する

月1回



- 結とびあ
- ヴィオ
- スーパー(新鮮館・かじ惣)
- 越前信用金庫
- 全国のローソン(Loppi) など

からデータ送信ができます。
*スマートフォンで参加の場合は、週1回アプリでの操作となります▶

週1回

送信ボタン



測定する

測定ポイント

変わりましたポイント

体組成測定及びBMI(肥満指数)または筋肉率の改善等で付与

体組成計は

- 結とびあ
- ヴィオ
- エキサイト広場

にあります。



その他のポイント

行きましたポイント

など

紹介ポイント

新しい参加者を紹介すると紹介ポイントがもらえます！

仲間が増えると、ますます楽しく続けられます。ぜひ家族や友人の方をご紹介ください！
※紹介した方もされた方も両方にポイントが付与されます。

ポイントが貯まると

年間最大 **6,000**円相当

の景品(入浴回数券またはクオカード)と交換できます。

お申し込み方法

2つのコースから選んで申し込み ※市窓口では申込を受け付けていません

活動量計コース 参加費：1,000円



タニタのFeliCa搭載活動量計『AM-150』

活動量計 D11×W78.5×H40mm(約28g)



専用電話 ▶ 0120-771-015

タニタヘルスリンクカスタマーサポート
平日9:00~18:00



申込フォーム ▶



<https://www.karadakarute.jp/aruku-ono-kenkou/>

アプリコース 参加費：500円

スマートフォンアプリ HealthPlanet Walk



申込フォーム ▶



<https://www.karadakarute.jp/aruku-ono-kenkou/>

申込前にご確認を！メモ欄

- 身長 () cm
- 説明会の希望日程 ※下記日程表参照 ※アプリコースは第2希望まで
第1希望 (No.) 第2希望 (No.) 第3希望 (No.)
- 紹介してくれた人がいる場合
お名前 ()
ID または生年月日 ()



【必須】説明会日程表

事業の概要、上手なポイントの貯め方等を分かりやすくご説明します！(約45分)

会場 結とびあ(天神町1-19)

活動量計コース		
日程	時間	No.
6月13日(木)	09:00~09:45	①
	11:00~11:45	②
	13:30~14:15	③
6月14日(金)	09:00~09:45	④
	11:00~11:45	⑤
	13:30~14:15	⑥
6月15日(土)	19:00~19:45	⑦
	09:00~09:45	⑧

アプリコース		
日程	時間	No.
6月13日(木)	19:00~19:45	⑨
6月15日(土)	11:00~11:45	⑩

説明会で活動量計またはID・パスワードを受けとってね

