

# おおのヘルスウォーキングプログラム

## 申し込み方法

### 1.電話による申し込み

**STEP 1** 申込用フリーダイヤル：**0120-771-015** にお電話ください。  
(タニタヘルスリンクカスタマーサポート 9:00~18:00 土日祝をのぞく)

**STEP 2** 参加確定の場合、6月中旬ごろに参加確定通知を郵送いたします。

### 2.WEBによる申し込み

**STEP 1** 以下のQRコードまたは専用ホームページにアクセスして、画面左の「申し込む」ボタンから申し込みをしてください。(参加規約をご確認の上、お申し込みください)

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



**STEP 2** STEP1でご入力いただいたメールアドレス宛に、会員情報入力画面のURLが届きます。必要事項をご入力の上、送信してください。

**STEP 3** 申し込み受付完了のメールが届きます。

**STEP 4** 参加確定の場合、6月中旬ごろに参加確定通知を郵送いたします。



問合せ先 大野市役所健康長寿課 TEL:65-7333

※参加の申し込みはタニタヘルスリンクカスタマーサポート  
(TEL:0120-771-015 9:00~18:00 土日祝をのぞく)

主催 大野市

委託業者 株式会社タニタヘルスリンク



参加者募集

# おおの



# ヘルスウォーキング プログラム 2021



既に健康づくりを始めている方も、  
これから始めようと思っている方にも、気軽に日々の  
生活に取り入れてみませんか。

ぜひお友達を誘ってご応募ください!



活動量計を身に付けてウォーキングやイベントに参加することでポイントを貯め、貯めたポイントを景品に交換できます。

働きながら

家族と  
出かけながら

散歩しながら



**対象** 40歳以上の大野市民 ※令和4年3月31日時点で満40歳以上

**募集人数** 700名 ※申込者多数の場合は抽選となります。

**申込期間** 令和3年5月6日(木)から令和3年5月31日(月)まで

**実施期間** 令和3年7月~令和4年1月31日 ※詳細は決定通知にてご案内します。

**参加費** 新規申込:1,000円(税込)  
令和2年度事業からの継続参加:500円(税込)

大野市

ポイントが貯まったら、**最大6,000円相当**の商品券と交換!



# おおのヘルスウォーキングプログラム のしくみ

1 参加申込

**700名** 裏面の申し込み方法をご覧ください。  
申込者多数の場合は抽選となります。

2 事業説明会

6月下旬に説明会と初回測定会を行います。 ※詳細は参加確定通知内でお知らせします。

説明会日程

開催日	No.	時間帯	開催日	No.	時間帯
6月23日(水)	①	9:30~11:00	6月26日(土)	⑧	19:00~20:30
	②	13:30~15:00	6月27日(日)	⑨	9:00~10:30
	③	15:00~16:30			
	④	19:30~21:00			
6月24日(木)	⑤	9:30~11:00	会場：結とびあ		
	⑥	13:30~15:00			
	⑦	15:00~16:30			

3 ポイントを貯める

年間で最大  
**9,816**  
ポイント獲得!



## 令和3年7月~令和4年1月

※本事業が来年度も継続することに決定した場合、ポイントを貯める期間は延長します。

**歩く**  
がんばってますポイント  
一定量の歩数が増加した場合、及び推奨される歩数を達成で。

**参加する**  
行きましたポイント  
市が指定するイベント等に参加で。

**はかる**  
測定ポイント  
市内に設置の体組成計による体組成測定で。

**変わる**  
変わりましたポイント  
BMI (肥満指数) または筋肉率の改善で。

市内スーパーマーケットや「結とびあ」等のデータ送信機器またはローソン店内のLoppiにかざして読み込むだけで、ポイントが貯まります。

4 健康フェア + 中間測定会

令和3年10月上旬に行います。  
(予定)

5 終了セミナー

令和4年1月中旬に最終測定会を行います。  
(予定)

6 ポイントが貯まったら

令和4年3月 景品をGET!

期間中に500ポイントを獲得するごとに500円分。最大6,000円分を上限とし、獲得したポイントに応じて「クオカード」もしくは、3館共通(うらら館、平成の湯、あっ宝んど)の入浴回数券と交換できます。

## 参加すると

- 活動量計を進呈 ●体組成計測定(筋肉量、体脂肪率、内臓脂肪レベル等)
- 健康管理サイト「からだカルテ」の利用(体重、歩数、活動消費カロリーなどのグラフ表示機能等)

## 令和2年度おおのヘルスウォーキングプログラム実績

## 参加者の声

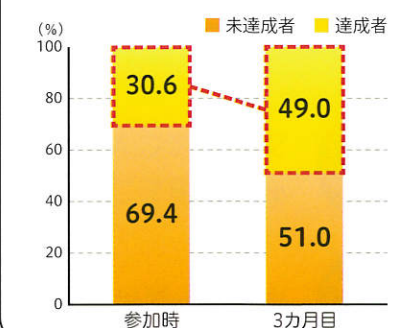
50代に入ってから身体に変化がみられ、健康を意識するようになってきました。10年後20年後に元気で暮らせるように、今からが大切だと感じています。

とても楽しい事業でした。ポイントもやる気ができるし、主人と歩くことでコロナの外出自粛・旅行自粛のストレスも発散できて良かったです。

今回のプログラムに参加してから、ウォーキングだけでなく食生活を見直したり、少しでも歩こうと意識したり、活動的に休日を過ごすようになりました。友人達と始めたこともプラスになりお互い刺激し合い、健康づくりのために積極的に取り組む意欲が高まったと思います。

健康維持のきっかけ作りに十分効果があると思います。体力の向上には、個人差があるので、効果があったという方が多くなれば良いと思います。

令和2年度 国推奨歩数達成者の割合



令和2年度 参加者の平均歩数変化

