

# 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

※申し込み開始直後は電話が混み合います。予めご了承ください。

**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)

説明会の参加希望を伺います。中面の説明会日程から3つ選んでお伝えください。  
既に参加している方からのご紹介を受けて参加される場合は、ご紹介をした方のIDと名前をお伝えください。

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

※令和3年度事業に既に参加されている方は申し込みは不要です。

### 2.WEBによる申し込み

**STEP 1** 5月6日(金)正午から受付を開始します。  
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月上旬ごろに参加確定通知を郵送いたします。



問合せ先 大野市健康福祉部健康長寿課 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 合同会社健幸都市Innovation Company4  
(株)タニタヘルスリンク  
(株)つくばウェルネスリサーチ 国立大学法人筑波大学



## 参加者募集

# おおの



# ヘルスウォーキングプログラム 2022

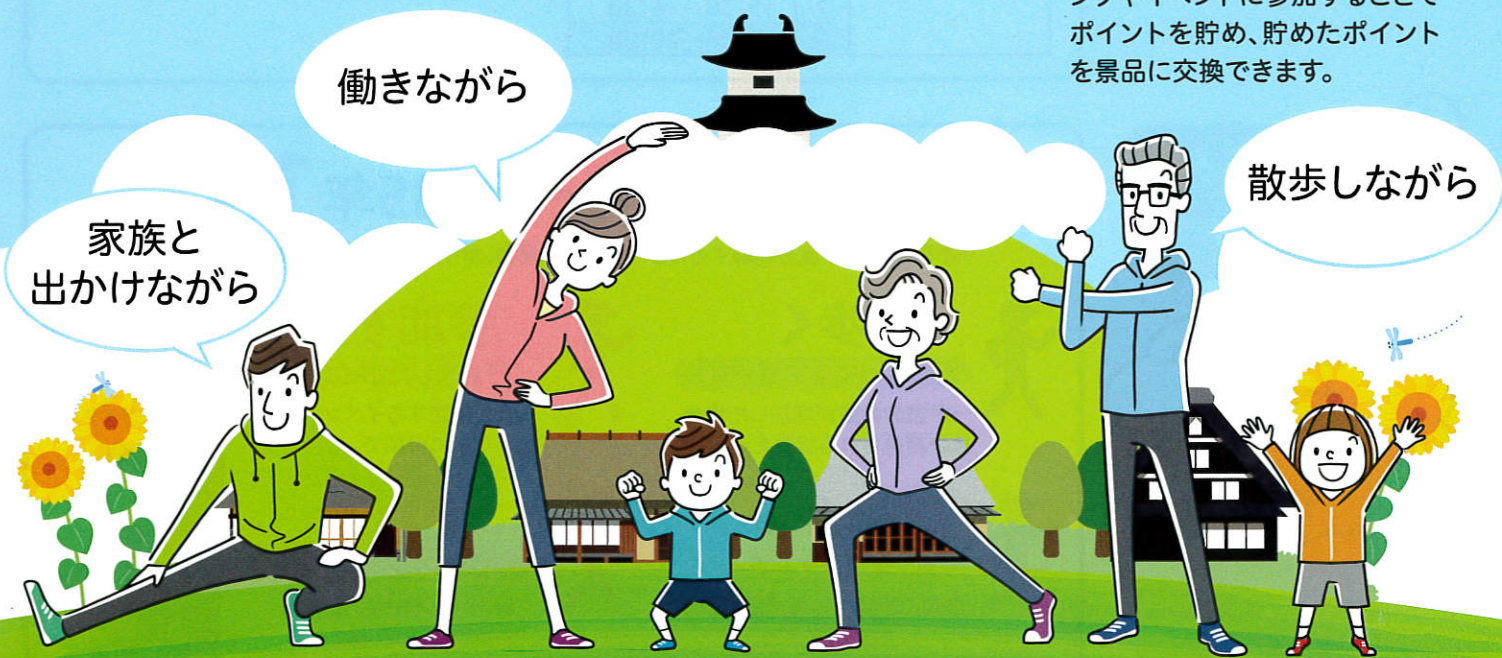


既に健康づくりを始めている方も、  
これから始めようと思っている方も、  
気軽に日々の生活に取り入れてみませんか。

**ぜひお友達を誘ってご応募ください!**



活動量計を身につ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。



**対象** 30歳以上の大野市民 ※令和5年3月31日時点で満30歳以上

**募集人数** 960名 ※申込者多数の場合は抽選となります。

**申込期間** 令和4年5月6日(金)から令和4年5月20日(金)まで

**実施期間** 令和4年7月~令和5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3年度事業から継続参加:500円(税込)

大野市

ポイントが貯まったら、**最大6,000円相当**の景品と交換!

# 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

960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  
+  
初回測定会

6月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。  
日程(会場:結とびあ)

開催日	No.	時間帯
6月16日(木)	①	9:00~10:00
	②	11:00~12:00
	③	13:30~14:30
	④	15:30~16:30
	⑤	19:00~20:00
6月17日(金)	⑥	9:00~10:00
	⑦	11:00~12:00
	⑧	13:30~14:30
	⑨	15:30~16:30
	⑩	19:00~20:00

開催日	No.	時間帯
6月18日(土)	⑪	9:00~10:00
	⑫	11:00~12:00
	⑬	13:30~14:30
	⑭	15:30~16:30
	⑮	19:00~20:00
6月19日(日)	⑯	13:30~14:30

3 ポイントを  
貯める

80歳以上の方は  
お得な  
ボーナスポイント  
付き

## 令和4年7月~令和5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。

**紹介する**  
紹介ポイント  
お友達を紹介し、入会で。

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 中間測定会

令和4年10月上旬に行います。  
(予定)

5 終了測定会

令和5年2月上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5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、共通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3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

歩くことに対し意識して取り組みました。少々遠くても歩くことが苦ではなくなりました。最初は息が上がりましたが、最近は楽に歩けるようになっていきます。

孫の学校と一緒に見守り隊として参加でき、とても楽しいです、今後も継続したいです。

このプログラムのおかげで、「たくさん歩こう!」という気持ちになり、実際に8,000歩近く歩くようになりました。今まではめんどろだと思っていたことも、「遠くから歩けば歩数が増える。」とか「忘れ物して2階へ行き来しても、歩数かせぐぞ!」とか前向きに楽しくとらえることができるようになりました。

ウォーキング中に今まで知らなかった人々と毎日ふれあい公園にて会う様になり老若男女問わず挨拶を交わす事が多くなりました。人数も増えとても楽しいです。(グループにて散歩中の方)

