

ウォーキングモニター 100人大募集!!

適度な運動習慣は、肥満をはじめ高血圧や糖尿病などの、生活習慣病や重症化予防につながります。他にも、ストレス解消効果や質の高い睡眠の確保、心の健康維持など、心身の健康維持のためにも重要です。

日常生活の歩数の増加を目指して、1日7,100歩を目標にウォーキングに取り組む「ウォーキングモニター」を募集します。

- 内容 ①毎日7,100歩を目標にウォーキングに取り組み、結果を報告
②年2回のアンケートに回答
- 応募資格(以下の全て条件を満たす方)
 - 町内に住民票のある30歳以上の方
 - 7,100歩を目標にウォーキングに取り組む意欲のある方
 - 毎月(毎日)の歩数報告が可能な方
 - 年2回のアンケート回答に協力いただける方
 - かかりつけ医から運動をとめられていない方
- 募集人数 先着順 100人
(30歳～40歳代40人、50歳代20人、60歳代20人、70歳以上20人)
- 応募期間 4月15日(月)～4月30日(火)まで
※LINEでの申込は4月15日(月)9時開始
- 謝礼
 - 1日7,100歩のウォーキング達成で1日につきMポイント1ポイント
※申込月からポイント付与します
 - 令和7年3月末までモニターご協力で、Mポイント500ポイント

?なんで7,100歩なの?

国の計画である健康日本21(第三次)での、1日の歩数目標7,100歩(年齢調整値)に沿った目標です。

● 応募の方法

芽室町LINE公式アカウントの場合



①「スマホで手続き」⇒②「健康」⇒③ LINEで簡単申込み



LINEの友だち登録がまだの方はこちらから↓



電話の場合 ☎62-9723 へ
窓口の場合 役場 1階② へ

ウォーキングモニターに決定した方には
5月13日(月)頃までに通知します。



発行:芽室町健康福祉課保健推進係

☎62-9723

FAX 62-0121 メール h-hoken@memuro.net

