

〈後期高齢者医療制度加入者限定〉

のぼりべつ後期 健康チャレンジウオーキング2024

1か月間歩いて、楽しく健康的な生活習慣を身につけませんか

歩数に応じて、登別ブランド推奨品などが抽選で当たります！

1か月間で5万歩以上歩くと応募が可能

15万歩以上賞	10万歩以上賞	5万歩以上賞
10名	20名	30名

※7月中旬に抽選を行い、7月31日～8月2日の間に賞品をお渡しする予定です。

なお、8月1日、2日に骨密度測定などができる「健康計測会」を同時開催する予定です。

※国民健康保険に加入の方は、同時開催の「のぼりべつこくほ健康チャレンジウオーキング」にご参加ください。

チャレンジ期間

6月1日(土)～30日(日)

参加方法

歩数記録表をもらう

5月1日～6月30日(土・日曜日、祝日を除く)の間に、下記配布場所で歩数記録表をもらう

チャレンジスタート

6月1日～30日の間に、歩数記録表に1日の歩数を記録する
※5万歩以上で応募可能

歩数記録表の提出

7月1日～12日(土・日曜日を除く)の間に、下記提出場所に歩数記録表を提出する

【歩数記録表配布・提出場所】

- ・登別市役所3階健康長寿グループ
- ・鷺別支所、登別支所
- ・市民プールらくあ



申し込みフォームからの参加も可能

歩数計の貸し出しもあります！ご希望の方はお問い合わせください。

お問い合わせ 登別市保健福祉部健康長寿グループ ☎57-1075