

〈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2026

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です。

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、8月4日～8月6日の間に賞品をお渡しする予定です。

なお、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(月)～30日(火)

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。

## ★参加方法★

### チャレンジスタート

6月1日～30日の間に、  
歩数記録表(裏面)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～10日(土・日曜日を除く)の間に、  
・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  
に歩数記録表を提出するか、  
専用フォームから申し込む。



←申込み  
専用フォーム

## 歩数記録表はこの用紙の裏面です。

問い合わせ 登別市保健福祉部健康長寿グループ ☎57-1075

# のぼりべつ後期 健康チャレンジウォーキング2026

## 歩数記録表(提出期間7月1日~10日)

6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	1週間の合計	
							歩	
6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	1週間の合計	
							歩	
6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	1週間の合計	
							歩	
6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	1週間の合計	
							歩	
6/29	6/30	1週間の合計	チャレンジウォーキング1か月の歩数					歩
		歩						

1. 1か月間歩数計をつけてみて、意識的に体を動かすようになりましたか？

①はい ②いいえ ③変わらない

2. ウォーキングを取り組んでみて、健康状態や健康に関する意識に変化がありましたか？

①あった ⇒ (内容 )

②なかった

3. あなたは、健康のために1日30分以上の運動をしていますか？

①ほぼ毎日している ②月に数回している ③していない

4. チャレンジウォーキングに参加した感想をお聞かせください。



氏名		生年月日	T・S	年	月	日
住所	〒	登別市	町	丁目	番地	電話番号