

みんなで楽しんで歩きましょう！！

ほろのベウォーキングラリー

の開催について

皆さんの健康になろうとする気持ちや行動を応援するために、幌延町健康増進計画実行委員会主催で、ウォーキングラリーを行います。いきいきブルピーポイント事業の対象です。

- 1 内 容 参加登録した方にお渡しする、ウォーキングラリー記録帳に開催期間中の歩数を毎日記録します。万歩計をつけ忘れた場合は、歩数換算表又は10分の歩行で1000歩を目安に計算して記入しても構いません。到達歩数に応じてブルピーポイントが貰え、ごみ袋と交換できます。
- 2 対 象 18歳以上の町民
- 3 登録料 無 料
- 4 開催期間 登録受付日から令和4年10月31日まで
- 5 登録受付 令和4年4月4日（月）～5月31日（火）
- 6 申込み先 窓 口：幌延町役場保健福祉課、幌延町総合体育館、
問寒別生涯学習センター
メール：保健グループ hoken@town.horonobe.lg.jp に
→「ウォーキングラリー申込み」とメールを送信してください。
→申請書を送りますので必要事項を記入して再送信してください。
→Excel版のウォーキング手帳を送信します。
- 7 その他
 - ・ご自分用の万歩計を準備できるまで、貸し出します。
(数に限りあり、お早めに！)
 - ・万が一のけが等に備えて、スポーツ保険への加入をお勧めします。
 - ・報告期限は令和4年11月30日（水）まで。
 - ・ご不明な点は、保健グループ（☎5-1790）までお問い合わせください。



☆いきいきブルピーポイント事業の対象事業☆

- ☆参加登録時に6ブルピー、歩数報告時に6ブルピーを付与します。
- ☆報告時の達成歩数が20万歩以上で4ブルピー、40万歩以上で6ブルピー、60万歩以上で10ブルピー、以降20万歩ごとに3ブルピーずつ追加されます。
- ☆上限は200万歩です。200万歩達成した方には達成ボーナスとしてプラス10ブルピーが加算されます！（総数50ブルピー）

無理せず楽しい健康づくりは、今より10分多く動くことから！

