

みんなで楽しく歩きましょう！

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もらえ、ごみ袋や商品券などと交換できます。

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7年10月31日まで

5 登録受付 令和7年4月2日(水)～5月30日(金)

6 申込み先 窓 口：幌延町役場保健福祉課（事務局）
幌延町総合体育館、問寒別生涯学習センター

メール：① QRコードを読み込み、
→必要事項を入力して送信してください。
→Excel版ウォーキング手帳を送信します
② 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。

- 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。
（数に限りがあります、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7年11月28日(金)まで。
 - ・ご不明な点は、保健推進係（☎5-1790）までお問い合わせください。

無理なく！

楽しく！



↓QRコード↓



❖いきいきブルピーポイント事業の対象事業です❖

- ☆ 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！

毎月9日・10日、告知端末で配信の「プラステン(+10)」を参考に歩いてみてくださいね♪