

## ひたむき健活（ウォーキング）の記入方法について

ひたむき健活（ウォーキング）事業に登録いただきありがとうございます。

本日より、下記の記入方法で歩数の記録を行ってください。

① ウォーキングマップの裏面に毎日の歩数を記録します。

歩数は、目標に達成しなくても毎日記録します。目標歩数に達成した日は、「目標歩数達成」欄に「○」印を記入し、表面の地図のマスを1つ塗りつぶします。

② 表面の地図のマスは 60 マスあるので、4か月以内に 60 マス全部塗りつぶしたら、マップと歩数記入表を提出してください。

③ ひたむき健活（ウォーキング）は、期間内に 3 回チャレンジすることができます。

1 回目の目標歩数と、2 回目、3 回目の目標歩数は変更してもかまいませんが、途中での変更はできませんのでご注意ください。

※2 回目以降のチャレンジは、60 マスの塗りつぶしを確認後にチャレンジすることができます。

（1 回のチャレンジでまとめて 2 回分の達成はできませんのでご注意ください!）

④ 申込期間は、**令和7年5月7日（水）から令和7年11月28日（金）**です。

※例）11/28 申込→3/28（4か月以内）までに達成をめざしてください。

記念品の受取期間は、**令和8年3月31日（火）まで**です。

期日を過ぎると、記念品のお渡しができませんので、ご注意ください。

### 【ウォーキングマップ裏面・歩数記録表記載例】

|                                             |       |        |               |    |        |        |    |        |               |    |        |
|---------------------------------------------|-------|--------|---------------|----|--------|--------|----|--------|---------------|----|--------|
| ①【 1 】回目                                    |       |        | ②申込日【 5月 8日 】 |    |        | ③目標歩数  |    |        | ④受付番号【No. 1 】 |    |        |
| ◎ 歩数は申込日から毎日記録し、自分で決めた目標歩数に達成した日に○印をお願いします。 |       |        |               |    |        | 8,000歩 |    |        | ⑤名前【 日田 あゆみ 】 |    |        |
| 日にち                                         | 歩数    | 目標歩数達成 | 日にち           | 歩数 | 目標歩数達成 | 日にち    | 歩数 | 目標歩数達成 | 日にち           | 歩数 | 目標歩数達成 |
| 5/8                                         | 8,230 | ○      | /             |    |        | /      |    |        | /             |    |        |
| 5/9                                         | 9,500 | ○      | /             |    |        | /      |    |        | /             |    |        |
| 5/10                                        | 8,002 | ○      | /             |    |        | /      |    |        | /             |    |        |
| 5/11                                        | 6,954 |        | /             |    |        | /      |    |        | /             |    |        |
| 5/12                                        | 8,350 | ○      | /             |    |        | /      |    |        | /             |    |        |
| 5/13                                        | 3,241 |        | /             | 1  | ペ      | /      |    |        | /             |    |        |
| 5/14                                        | 8,540 | ○      | /             |    |        | /      |    |        | /             |    |        |
| /                                           |       |        | /             |    |        | /      |    |        | /             |    |        |

記録用紙裏面の日にちの歩数が、目標歩数を達成したら、表のマップを1マス塗りつぶし、4か月以内に 60 マス塗りつぶしてきたら、記念品をお渡ししますので、ウェルピアか各振興局・振興センターに用紙を提出してください。

歩くことから始めよう!

