

みんなで歩こうproject

ウォーキング参加者募集!

ウォーキングは、誰でも手軽に行える「運動」であり、生活習慣病や高齢者の認知症の予防、身体機能の維持などに効果があるとされています。ご自身の健康づくりのため、あなたもウォーキングを始めてみませんか？



【事業内容】

- ・「チーム部門」：3人1チームで参加し平均歩数を競います。
- ・「個人部門」：個人で参加し平均歩数を競います。
- ・「イベント参加部門」：県内のウォーキングイベントに参加します。

参加回数や平均歩数に応じて、表彰や景品のプレゼントがあります。

ウォーキングのポイントと注意点



楽しくウォーキングに取り組んでいただくため、次の点に注意しましょう。

- ①体調が悪いとき、痛みがあるとき、悪天候の場合などには、無理をしないようにしましょう。
- ②ウォーキングの前にはストレッチを行いましょう。
- ③暑い日には、水分補給を十分に行いましょう。
- ④息が切れるような速さではなく、「ややきつい」と感じる程度のスピードにとどめましょう。
- ⑤普段より歩行数を増やす時は、無理せず、様子を見ながら、徐々に増やしましょう。

<福井県からのお願い>

持病がある方や健康状態等に不安がある方は、ウォーキングを開始する前に、かかりつけ医等に相談しましょう。

【チーム部門】

職場の仲間や家族、友人など3人1チームで参加し、平成26年2月末まで毎日、歩数を記録していただきます。各コース期間中の1日当たりの平均歩数が上位のチームを表彰します。

○参加資格：職場の仲間や家族、友人などの3人1チームで参加してください。



○各コースの実施期間、募集チーム数および募集期間

	実施期間	募集チーム数	募集期間
①コース	平成25年5月11日～8月10日	50チーム	平成25年4月～平成25年5月10日(金)(必着)
②コース	平成25年9月1日～平成26年2月末	50チーム	平成25年7月～平成25年8月9日(金)(必着)
③コース	平成25年9月1日～11月末	200チーム	平成25年7月～平成25年8月9日(金)(必着)
④コース	平成25年12月1日～平成26年2月末	50チーム	平成25年10月～平成25年11月8日(金)(必着)

○参加方法(以下の手順で参加申込をしてください。)

手順1 参加方法を次の①～③の中から選択してください。(※原則①による参加としますが、やむをえない場合は②または③による参加も可能です。)

①「カラダにいいこと研究所」サイトに登録のうえ参加

チーム員が各自それぞれ、「カラダにいいこと研究所」サイトに利用登録(登録料無料)したうえで、同サイト上のSNSの「みんなで歩こうproject」コミュニティに参加してください(必須)。

②健康増進課HP掲載の歩数記録用紙をデータで作成し、メールで健康増進課アドレスに送信

③健康増進課HP掲載の歩数記録用紙に手書きで記入し、郵送またはFAXで健康増進課あて送付

手順2 次に健康増進課HP掲載の応募用紙に必要事項を記載のうえ、郵送、FAXまたはメールでご応募ください。

(※1 チーム部門については、昨年度ご参加されている場合も、改めてご応募の必要がありますので、ご了承ください。)

(※2 複数のコースに参加される場合は、それぞれご応募が必要となりますので、ご了承ください。)

○実施方法

- ・(上記①の場合)実施期間中、毎日歩数を記録し、歩数を「カラダにいいこと研究所」サイトに登録してください。
- ・(上記②または③の場合)実施期間中、毎日歩数を記録用紙に記録(データ入力もしくは手書き)し、1ヶ月ごとに取りまとめ、次の月の5日まで(ただし、①コースの8月分については8月15日まで)に健康増進課あて送付してください(データの場合はメール、手書きの場合は郵送またはFAX)。
- ・歩数は、お持ちの歩数計や携帯電話の歩数計機能を利用して測定してください。
- ・歩数計は配付しませんので、ご自分でご用意ください。

○表彰の実施：各コース実施期間中のチームの1日あたりの平均歩数が上位のチームを表彰します。

○その他

チーム部門参加者は「みんなで歩こうproject」の「個人部門」にも自動的に参加登録されますのでご了承ください(「個人部門」については、参加登録を行った日(「みんなで歩こうproject」コミュニティに参加した日)から歩数を入力してください。)。また、「イベント参加部門」にも参加可能です。ぜひ、ご参加ください。

【各部門共通の注意事項】

- ・当事業の実施に当たり、「カラダにいいこと研究所」サイトに登録された歩数等のデータについてサイト運営者を通じて県が入手することについて、予めご了承ください。
- ・お寄せいただいた個人情報については、本事業以外には使用いたしません。

【個人部門】

参加登録をされた日から平成26年2月末まで毎日、歩数を記録していただき、期間中の1日当たりの平均歩数が基準を超えた方の中から、成績上位者を表彰します。

○参加資格：どなたでも参加できます。

○実施期間：平成25年5月11日（土）から平成26年2月末まで

○登録期間：平成25年4月から平成25年11月末まで（随時申込み受付）

○参加方法

「カラダにいいこと研究所」サイトに利用登録（登録料無料）するとともに、サイト上のSNSの「みんなで歩こうproject」コミュニティに登録してください（必須）。（※昨年度、個人部門にご参加いただいた方は改めて登録する必要はありません。5月11日から歩数の入力をお願いします。）



○実施方法

- ・参加申し込みをされた日から平成26年2月末まで毎日、歩数を記録してください。
- ・毎日の歩数を「カラダにいいこと研究所」サイトに登録してください（携帯電話でも可）。
- ・歩数は、お持ちの歩数計や携帯電話の歩数計機能を利用して測定してください。
- ・歩数計は配付しませんので、ご自分でご用意ください。

○表彰の実施

平成26年2月末の時点で3ヶ月以上継続して参加されている方で、1日当たりの平均歩数が基準（※を上回っている方の中から、成績上位者を表彰します。

※基準歩数 男性 8,500 歩（65 歳（注）以上の方は 6,000 歩） 女性 8,000 歩（65 歳以上の方は 5,500 歩）
〔（注）年齢は参加登録時の年齢とします。〕

【イベント参加部門】

「みんなで歩こうproject」の対象となるウォーキングイベントに参加してください。いずれか3回以上参加された方に対して、抽選で景品をプレゼントします。

○参加方法：後ろのウォーキングイベント一覧表に記載されたイベントにご参加ください。

○実施期間：平成25年4月から平成26年2月まで

○応募方法

ウォーキングイベントに参加したことを証明する書類（完歩証や参加料・保険料等の領収書、参加証等）の写し（3イベント分）と必要事項（参加したイベント名（3イベント分）、氏名（ふりがな）、年齢、性別、住所、電話番号、【利用登録している場合：「カラダにいいこと研究所」サイト上のユーザー名】）を記入したメモを同封のうえ、県庁健康増進課まで郵送でご応募ください（お一人様何回でもご応募いただけます。）。

○当選発表

応募いただいた方の中から抽選で景品をプレゼントします。抽選および景品の発送は平成26年3月を予定しております（抽選結果の発表は発送をもってこれに代えさせていただきます。）。



<http://iikoto-lab.com/> カラダにいいこと研究所

検索

「みんなで歩こうproject」参加者の歩数管理を行うほか、SNS機能による参加者同士の意見交換も可能です。

（運営：福井ケーブルテレビ(株)・さかいケーブルテレビ(株)、サイト運用：ミテネインターネット(株)）

【お問合せ・お申込み先】 〒910-8580 福井市大手3丁目17番1号
福井県健康福祉部健康増進課「みんなで歩こうproject」係
電話：0776-20-0350 FAX：0776-20-0643 e-mail：kennzou@pref.fukui.lg.jp

平成25年度 福井県内ウォーキングイベント一覧（平成25年4月現在）

開催日	イベント名（開催地）	申し込み・問い合わせ先	開催日	イベント名（開催地）	申し込み・問い合わせ先
4/6(土)	生きもの早春ものがたり（越前町大谷寺）	福井県自然保護センター TEL 0779-67-1655	7/14(日)	武生展望と村国山（越前市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
4/7(日)	旧街道ウォーク 北陸道4（福井市～越前市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980	7/20(土)	池田町の足羽川溪流を歩く（池田町）	福井鉄道(株) TEL 0778-21-0700
4/14(日)	カタクリの里大野（大野市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980	8/4(日)	旧街道ウォーク勝山牛首2（勝山市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
4/19(金)～21(日)	第31回奥の細道ウォーク（県内）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980	8/31(土)	自然の不思議！（越前市義脇町）	福井県自然保護センター TEL 0779-67-1655
4/27(土)	いけだ春ウォーク（池田町）	池田町ほっとプラザ TEL 0778-44-8000	9/1(日)	美浜・新庄八朔祭り（美浜町）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
4/28(日)	鯖江つつじを見に行こう（鯖江市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980	9/14(土)	シン垣探訪（勝山市北谷町小原）	福井県自然保護センター TEL 0779-67-1655
5/5(日)	第26回健康ウォーク（小浜市内）	小浜市社会福祉課 TEL 0770-53-1111	9/14(土)～15(日)	第22回越前・日本海ハイ！ウォークツアー（坂井市、永平寺町）	越前・日本海ハイ！ウォークツアー実行委員会 TEL 0776-74-1324
5/5(日)	旧街道ウォーク 北陸道5（越前市～南越前町）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980	9/21(土)	ふくい健康長寿祭2013（坂井市内）	同事務局 EL 0776-24-2433
5/6(月・祝)	東尋坊・荒磯のみちと三国湊を訪ねる（坂井市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980	9/21(土)	第11回芭蕉探訪ウォーク（気比神宮）	港都つるが(株) TEL 0770-20-0015
5/11(土)～12(日)	鯖街道体験ウォーキング（小浜いづみ町）	若狭小浜観光協会 TEL 0770-53-1111	9/22(日)	福井マラソンウォークで挑戦（福井市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
5/12(日)	山登り大会（若狭町千石山）	小浜市民体育館 TEL 0770-53-0085	9/28(土)	高浜町健康ウォーク（高浜町内）	高浜町教育委員会 TEL 0770-72-2880
5/12(日)	近松の里や西山のつつじ鑑賞、誠市を楽しむ（鯖江市）	福井鉄道(株) TEL 0778-21-0700	9/29(日)	歴史街道・若狭小浜を訪ねるみち（小浜市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
5/18(土)～19(日)	第22回若狭・三方五湖ソーデーマーチ（若狭町三方グラウンド）	若狭・三方五湖ソーデーマーチ実行委員会 TEL 0770-45-9118	10/6(日)	ふくい旧街道ウォーク 勝山牛首3（勝山市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
5/19(日)	第22回ふるさとファミリーウォーク（おおい町佐分利地区）	おおい町教育委員会 TEL 0770-77-1111	10/13(日)	三峰城跡と大銀杏歴史ロマン（鯖江市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
5/25(土)	生きもの湿地ものがたり（敦賀市池河内）	福井県自然保護センター TEL 0779-67-1655	10/14(月)	第12回越前市健康ウォーク（菊人形正門前）	越前市健康21推進会議 TEL 0778-24-2221
5/25(土)	越前陶芸祭（越前町）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980	10/20(日)	第33回こんにちはファミリーウォーク（福井市清水西地区）	NPO法人清水スポーツ振興会 TEL 090-1635-6303（木下様）
5/25(土)	みかた 里の初夏を歩こう！（若狭町三方地区内）	三方公民館 TEL 0770-45-9137	10/20(日)	勝山平泉寺ウォーク（勝山市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
5/26(日)	第25回越智山泰澄ウォーク&泰澄祭（越前町杖立）	越智山泰澄整事務局 TEL 0778-34-1203	10/26(土)	美浜町ハートフルウォーク（美浜町内）	美浜町健康づくり課 TEL 0770-32-3111
6/1(土)	生きもの初夏ものがたり（福井市月見・山奥町）	福井県自然保護センター TEL 0779-67-1655	10/27(日)	音海海岸を歩く（高浜町）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
6/2(日)	旧永平寺線跡地健康ウォーキング（旧永平寺線跡地）	永平寺町商工観光課 TEL 0776-61-3921	11/3(日)	今庄宿と湯尾峠をたどる（南越前町）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
6/2(日)	ふくい旧街道ウォーク（南越前町）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980	11/9(土)	ふくい旧街道ウォーク 京道1（高浜町、おおい町）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
6/8(土)	愛鳥教室 里山の鳥ものがたり（鯖江市寺中町）	福井県自然保護センター TEL 0779-67-1655	11/10(日)	ふくい旧街道ウォーク 京道2（おおい町）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
6/9(日)	六呂師「池ヶ原湿原」ミニウォーク（勝山市平泉寺町）	福井県自然保護センター TEL 0779-67-1655	11/23(土)	紅葉の花筐公園散策（越前市内）	福井鉄道(株) TEL 0778-21-0700
6/9(日)	第9回勝山恐竜クロカンマラソンウォーキングの部（かつやま恐竜の森～恐竜化石発掘地）	勝山恐竜クロカンマラソン実行委員会 TEL 0779-88-8114	11/24(日)	チャレンジウォーク（福井市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
6/16(日)	第4回あわら温泉花菖蒲ウォーク（北潟湖周辺）	あわら市観光協会 TEL 0776-78-6767	1/12(日)	初詣ウォーク（敦賀市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
6/22(土)	パワーウォーキング講習会（鯖江市河和田町）	丹南ケーブルテレビ TEL 0778-21-5012	2/11(火・祝)	加多志神社のお面さま祭り（鯖江市）	福井鉄道(株) TEL 0778-21-0700
6/30(日)	敦賀レトロ街道を歩く（敦賀市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980	3/1(土)	生きもの冬ものがたり（自然保護センター周辺）	福井県自然保護センター TEL 0779-67-1655
7/7(日)	六呂師「池ヶ原湿原」ミニウォーク（勝山市平泉寺町）	福井県自然保護センター TEL 0779-67-1655	3/2(日)	ふくい旧街道ウォーク美濃街道1（福井市）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980
7/7(日)	ふくい旧街道ウォーク勝山牛首1（福井市～越前野中）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980	3/16(日)	三方五湖ふれあいのみち（若狭町）	福井県ウォーキング協会 TEL 0776-28-6980

※1 申込方法や参加料金、参加資格など詳細は、主催者にお問い合わせください。※2 現時点で把握しているイベントを掲載しています。今後、最新の情報は県ホームページおよび「カラダにいいこと研究所」サイト上で掲載していきます。