

令和6年度「目指せ！チーム100万歩」実施要項

1 目的

自身の歩数に関心を持ち、健康づくりの意識を高めるとともに、運動習慣のきっかけとなることを目的とする。

2 実施期間

春季：令和6年 5月1日（水）～ 6月30日（日）

秋季：令和6年 9月1日（日）～10月31日（木）

上記の期間のうち、連続する30日間とする（春秋の2回参加可能）

3 参加要件

18歳以上（学生は除く）の津南町民または町内に勤務するかたで、※3人～5人1組のチームを編成する。

4 ルール詳細

- ・3人～5人1組のチームを編成し、30日間の歩数の合計で「100万歩」を目指す。
- ・各メンバーが30日間の歩数を記録し、歩数記録表により自己申告する。
- ・歩数計等は各自で用意する。
- ・目標達成はチームの合計とし、個々の達成度は問わない。
(特定の人に歩数が集中するなど健康を損ねることのないよう注意する。)
- ・期間内であれば再挑戦してもよいが、メンバーの変更はできない。
- ・福祉保健課からの連絡はチーム代表者を通じて行う。

5 お申し込み

「参加申込書」（町ホームページからダウンロード可能）を記入し、下記しめきりまでに、福祉保健課 健康班へ提出する。

<締め切り> 春季：令和6年 5月31日（金）

秋季：令和6年 9月30日（月）

6 報告方法

「報告書」と「歩数記録表」(町ホームページからダウンロード可能)を記入し、下記しめきりまで、福祉保健課 健康班へ提出する。

<締め切り> 春季：令和6年 7月12日(金)

秋季：令和6年11月15日(金)

7 参加費

無料

8 お問合せ先

津南町役場福祉保健課 健康班 電話：025-765-3114