



# このえまちチャレンジミッション 2021

主催：九重町保健福祉センター  
共催：健康づくり推進会議

このえまちチャレンジミッションとは・・・？

個人の部またはグループの部に申込み、1か月間の1人あたりの1日平均歩数を競います。

## ●参加資格

- ・九重町に住民票のある満15歳以上の方（R3.3.31現在の年齢）
  - ・グループ（事業所）の部については3人以上10人以下であること  
（ただし、グループメンバーに九重町に住民票のある方を半数以上含むこととする）
- ※個人の部またはグループの部どちらかにしか申込みできません。



## ～チャレンジミッションの流れ～

### ①まずは申込み <募集期間：10月1日(金)～10月22日(金)>



申込用紙に必要事項を記入して保健福祉センターまで提出してください。

（郵送、FAX、メールまたは窓口にて ※10/25(月)必着）

申込用紙については、チラシの裏面（保健福祉センター窓口、各地区公民館設置）

または、九重町ホームページからダウンロードできます。

### ②必要書類が届く



申込みのあった方に必要書類をお送りします。

グループで参加の場合はリーダー宛に、必要な記録表をまとめて届けます。

一緒にならず  
一緒に取り組もう♪



### ③取組実施（11月1日～11月30日）



参加者各々が歩数計を装着してウォーキング等に取り組む。

毎日の歩数を歩数記録表に記録する。 ※スマホアプリ「歩得」<sup>あるとつく</sup>利用者は毎日の記録不要

### ④報告書提出（12月1日～12月13日）



個人の部、グループの部どちらも1人が1か月に歩いた歩数の合計を記入し、保健福祉センターへ提出する。「おおいた歩得」<sup>あるとつく</sup>利用者以外は、歩数記録表も合わせて提出する。

### ⑤審査 1日の平均歩数を審査

### ⑥結果発表、表彰、賞品贈呈（令和4年2月頃）

グループの部

上位10グループまで賞品を贈呈  
（1位は2万円相当）

※個人の部の賞品については、過去に入賞経験のある方は除外させていただきます。

個人の部

目標歩数を達成した方の中から抽選で  
5名に賞品を贈呈（2,000円相当）

<1日の目標歩数>

65歳未満

男性 9,000歩 女性 8,500歩

65歳以上

男性 7,000歩 女性 6,000歩

※参考：厚生労働省 健康日本21（第2次）より



準備するもの



歩数の計測は、大分県の健康スマホアプリ「おおいた歩得」<sup>あるとつく</sup>、または万歩計や携帯電話等の歩数が計測できる機器をご利用ください。 \*アプリIDがわからなくなった方は、お問い合わせください。

【申込み・問合せ先】九重町保健福祉センター（☎0973-76-3838）

