

しぶかわウォーキングチャレンジ

～お申し込み方法～

STEP1

下記の「しぶかわウォーキングチャレンジ参加申込書」に必要事項をご記入のうえ、キトリ線で切り取り、STEP2 ①②のいずれかの方法で応募してください。
 当選結果(応募多数の場合は抽選となります。)=後日郵送いたします。なお応募は1人1回限りとなります。
 はがきは2枚ございますが、1人1枚のみご応募ください。
 もう1枚は参加されたい家族の方にてご応募ください。

STEP2

下記いずれかの方法で「参加申込書」を提出してください。

①郵送される場合

下記のはがきよりお申し込みください。切手は不要です。

②直接お越しください

(提出先) 第二庁舎1階 渋川市保健センター(健康増進課)

※個人情報に気になる方はお手数ですが直接ご持参ください。

STEP3

申し込み内容確認後、説明会日時を記載した参加承諾通知を送付いたします。

体組成計測定できます

(体重、体脂肪、筋肉量などがわかります)

初回説明会日程

会場/ほっとプラザ 渋川市渋川1760番地1

下記の日程でご都合の良い時間帯を参加申込書にご記入ください。
 説明会の詳細は申し込み後、参加承諾通知にてお知らせします。

継続の方 は①～⑤、新規の方 は⑥～⑫からお選びください。

	No.	開催日	時間帯
継続の方	①	9月12日(日)	10:00～11:30
	②		14:00～15:30
	③		10:00～11:30
	④		14:00～15:30
	⑤		17:30～19:00
新規の方	⑥	9月14日(火)	10:00～11:30
	⑦		14:00～15:30
	⑧		17:30～19:00
	⑨		10:00～11:30
	⑩		14:00～15:30
	⑪		10:00～11:30
	⑫		14:00～15:30

しぶかわウォーキングチャレンジとはなんですか？

運動を行うきっかけ、あるいは運動を続ける動機づけになることを目的に、日々の歩行や、運動に励もうとする方に対してポイントを付与する仕組みです。

家族と出かけながら



散歩しながら



令和3年度 しぶかわ ウォーキング チャレンジ 参加者募集

活動量計を身に付けて
ウォーキングや運動をすることで
ポイントを貯め、貯めたポイントを
QUOカードに交換できます。

働きながら



しぶかわウォーキングチャレンジ 参加申込書兼初回説明会参加希望申込書(1人目)

記入日	令和3年	月	日
<input type="checkbox"/> 新規参加 <input type="checkbox"/> 継続参加			
フリガナ	性別		
氏名	<input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女		
生年月日	西暦	年	月 日
身長	cm		
住所	〒 _____ 渋川市 _____ 町名・番地 アパートマンション名、部屋番号		
電話番号	- -		
メールアドレス(任意)			
初回説明会希望日 ※原則参加 希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。			
第1希望	No.	第2希望	No.
申込締切	令和3年8月13日(金) 必着		

しぶかわウォーキングチャレンジ 参加申込書兼初回説明会参加希望申込書(2人目)

記入日	令和3年	月	日
<input type="checkbox"/> 新規参加 <input type="checkbox"/> 継続参加			
フリガナ	性別		
氏名	<input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女		
生年月日	西暦	年	月 日
身長	cm		
住所	〒 _____ 渋川市 _____ 町名・番地 アパートマンション名、部屋番号		
電話番号	- -		
メールアドレス(任意)			
初回説明会希望日 ※原則参加 希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。			
第1希望	No.	第2希望	No.
申込締切	令和3年8月13日(金) 必着		

お問い合わせ

渋川市保健センター(健康増進課)
 渋川市石原6番地1 第二庁舎1階
 電話:0279-25-1321 平日9:00～17:00 土・日・祝日を除く
 FAX:0279-20-1037

※しぶかわウォーキングチャレンジの運営を
 株式会社タニタヘルスリンクに委託して実施しています。



タニタのFeliCa搭載
 活動量計「AM-150」
 幅79×高さ40×奥行11mm(約28g)

対象 20歳以上の渋川市民
 (令和4年3月31日時点)

募集人数 新規の方 500名 継続の方 500名

申込締切 令和3年8月13日(金) 必着

参加費 新規の方 3,000円 継続の方 1,000円

*新規の方には、5,000円相当の活動量計をお渡しします。

しぶかわウォーキングチャレンジのしくみ



1 参加申込

新規の方 **500名** | 継続の方 **500名**

2 初回説明会に参加

参加者の方には、8月下旬頃に「参加承諾通知」をお届けいたします。参加承諾通知に記載される説明会の日時でご参加ください。

新規の方

- ・参加登録(参加費3,000円)
- ・令和3年度資料の配布
- ・活動量計の配布
- ・機器の使用説明
- ・ポイントの内容説明
- ・歩き方のポイント講話
- ・体組成計測定 など

所要時間1時間を
予定しています。

継続の方

- ・参加登録(参加費1,000円)
- ・令和3年度資料の配布
- ※希望のある方には、下記①、②など説明を受けることができます。

- ①R2年度との変更点の説明
- ②体組成計測定 など

所要時間1時間を
予定しています。

※体組成計測定は平日(9:00~17:00)、渋川市保健センターでも計測して頂けます。

3 チャレンジする 10月~2月

ポイント設定内容

歩きましたよポイント

- ・一定量の歩数を歩いて
10ポイント/日 最大 1,510ポイント
(男性:5,500歩以上/日)
(女性:4,500歩以上/日)
- ・週間目標歩数を歩いて
30ポイント/週 最大 690ポイント
(男性:38,500歩以上/週)
(女性:31,500歩以上/週)

健診を受けて (がん検診は除く)

300ポイント/回 最大 300ポイント

※対象は渋川市国民健康保険、後期高齢者医療保険被保険者に限ります。

健康教室・講演会を受講して

20~100ポイント/回 最大 300ポイント

この他にも獲得できるポイントがあります。

4 ポイントが貯まる

健康づくりができ、ポイントも貯まる!

ポイントを貯める健康管理サイトでは「タニタ社員食堂レシピ」も見られます!!

歩数や獲得ポイントが、スマホやパソコンでいつでも確認できる

最大2,000円分

1,000ポイント=1,000円の金券

※1,000ポイント単位で交換が可能です。

5 ポイントが貯まったら

令和4年3月/
QUOカードをGET!

手続きは必要ありません!
集めたポイントに応じて
QUOカードがもらえる!



郵送ではお申し込みできません

