

参加用紙

切りとって
応募しよう



STEP1 まずは目標をたてよう!

例) 2日に1回は体を動かす 毎日血圧を測る 体重を減らす 等

わたしのチャレンジ宣言!

STEP2 歩数を記入しよう!

スポーツ・筋トレや体操などの
運動も歩数に換算して記入しよう

運動の歩数への
換算のしかたは
下記の表を参照

8月

19	月	歩
20	火	歩
21	水	歩
22	木	歩
23	金	歩
24	土	歩
25	日	歩
26	月	歩
27	火	歩
28	水	歩
29	木	歩
30	金	歩
31	土	歩

9月

1	日	歩
2	月	歩
3	火	歩
4	水	歩
5	木	歩
6	金	歩
7	土	歩
8	日	歩
9	月	歩
10	火	歩
11	水	歩
12	木	歩
13	金	歩
14	土	歩
15	日	歩
16	月	歩

10月

17	火	歩
18	水	歩
19	木	歩
20	金	歩
21	土	歩
22	日	歩
23	月	歩
24	火	歩
25	水	歩
26	木	歩
27	金	歩
28	土	歩
29	日	歩
30	月	歩

10月

1	火	歩
2	水	歩
3	木	歩
4	金	歩
5	土	歩
6	日	歩
7	月	歩
8	火	歩
9	水	歩
10	木	歩
11	金	歩
12	土	歩
13	日	歩
14	月	歩
15	火	歩
16	水	歩

17	木	歩
18	金	歩
19	土	歩
20	日	歩

歩数計の携帯が
困難な場合は…

**歩いた時間(分)
×100=歩数**

の計算式で
換算してください。

例)
20(分)×100
=2,000(歩)

**運動を歩数に
換算して記入しよう!**

10分あたりに換算しています



運 動	歩数換算
野球・ソフトボール・バレーボールなどの球技	1,000歩
ラジオ体操・筋力トレーニング	1,200歩
水中歩行	1,300歩
水泳	2,000歩
剣道・柔道	2,000歩
サッカー・ラグビー・バスケットボール・テニス・バドミントンなど常に走る競技	2,000歩

歩数合計

ポイント(歩相当)



ボーナスポイント

P.5の①～③を記入して **最大14,000ポイント**
ポイント

合計ポイント

こちらのポイントに応じて賞品を選べます!

歩数合計+ボーナスポイントの合計

**申込は
11月8日(金)必着**
ポイント

Wチャンス

ボーナスポイントをGETしてさらにWチャンス!

下記①～③を記入で最大14,000のボーナスポイントをGET!(P.4のボーナスポイントの欄に記入してください。)さらにWチャンスの抽選対象となります。

①健診・検診の記録を記入しよう 健診・検診の受診日等を記載することで最大9,000ポイントGET!

1年に1回受診 (令和5年10月1日以降の受診)			2年に1回受診 (令和4年10月1日以降の受診)		
1,000 point 特定健康診査	1,000 point 大腸がん検診	1,000 point 肺がん検診	1,000 point 胃がん検診	1,000 point 子宮頸がん検診	1,000 point 乳がん検診
●受診日 年 月 日	●受診日 年 月 日	●受診日 年 月 日	●受診日 年 月 日	●受診日 年 月 日	●受診日 年 月 日
●受診機関	●受診機関	●受診機関	●受診機関	●受診機関	●受診機関

その他の健診 (令和5年10月1日以降の受診)		
1,000 point 定期健康診査	1,000 point その他の健診・検診	1,000 point その他の健診・検診
●受診日 年 月 日	●受診日 年 月 日	●受診日 年 月 日
●受診機関	●受診機関	●受診機関

健診・検診を受けましょう!

申込方法等詳細はこちら
(青森市健診・検診情報)



健診・検診を受けていないかたは下記のいずれかにチェック

☐ 医療機関で定期的に経過観察しているため受けていない ☐ これから受ける予定 ☐ 受ける予定はない

測定結果を記載することで

最大2,000ポイントGET!

②測定結果を記入しよう

※自身で測定して記録しましょう。下記の測定場所も利用できます。
体重、血圧、体脂肪率いずれかの記入でもOKです。

	1,000 point 開始前	1,000 point 終了後
測定日/場所	測定日: 月 日/測定場所:	測定日: 月 日/測定場所:
体重	kg	kg
血圧	/ mmHg	/ mmHg
体脂肪率	%	%

測定の日程&会場 (要事前申込 詳しくは下記へお問合せください)

●健康チェック&チャレンジ(駅前スクエア…8月23日、西部市民センター…8月14日、10月9日)

●ヘルスチェックday(元気プラザ…8月16日、9月25日、10月23日)

※その他、参加企業へ職員が訪問し測定することも可能です。お問合せください。(問合せ先:017-718-2912)



③取組の成果を記入しよう

該当する□にチェックし、()に詳細を記入してください。※トライアル期間の成果を記入

取組の成果を記載することで

3,000ポイントGET!

- ☐ 血圧が下がった ☐ 体重または体脂肪率が減少した ☐ 4ページの目標を達成できた
- ☐ 健診データが改善した
- (検査項目: 数値:) → (検査項目: 数値:)
- ☐ 1か月以上の禁煙に成功した ☐ 1か月以上適正飲酒を心掛けた・飲酒量を減らした
- ☐ その他 ()

応募しよう!

下記の必要事項・アンケートを記入して応募しよう!

ふりがな お名前
ご住所 〒
連絡先 (電話番号またはメールアドレス)
所属 (会社名・学校名など)
年齢 歳 (令和6年10月20日時点)
ご希望の賞品番号 お楽しみ賞品から1つ選んでください ※ご希望の賞品以外が当たる可能性があります。

アンケート

Q.あおりウオークトライアルについてご回答下さい。

I あおりウオークトライアルを何で知りましたか。

1. 元気プラザ 2. 市役所本庁舎 3. 駅前庁舎
4. 柳川庁舎 5. 浪岡庁舎 6. 市民センター
7. 家族・友人・知人の紹介 8. 広報あおり
9. 職場 10. その他 ()

II 生活の中で歩いたり運動したりすることが増えましたか。

1. 増えた 2. 減った 3. 現状維持

III 今後もウォーキングや運動を生活の中で続けますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらとも言えない

IV 日々の記録や応募方法について、どのように感じますか。

1. このままが良い 2. アプリなど電子ツールが良い
3. その他 ()

V 感想や要望があればお知らせください。

--