

Aomori Walking あおもり Trial

ウォーキング トライアル

2026

開催期間

2026 8/17 [MON] ▶ 10/18 [SUN]

対象：市内在住または市内に通勤・通学しているかた

抽選でお楽しみ賞品が当たる!

獲得ポイントによって応募できる賞品が変わります! 欲しい賞品目指してたくさん歩こう!

5人チームを組んで応募 または 取組の成果の記録で

Wチャンス!

1日の目標歩数

65歳以上のかたは
6,000歩

1日の目標歩数

20~64歳のかたは
8,000歩

Step 1

目標をたてよう!

参加用紙※をゲットしたら
トライアル期間に
取り組みたい
目標をたてましょう。
開始前の測定もぜひ!

チームで参加の場合はチームの目標もたてよう!



Step 2

毎日のウォーキングや 運動量を記録しよう!

忘れないように、
毎日の記録が
おすすめ!



Step 3

応募しよう!

欲しい賞品を選んだら、
必要事項・アンケートなどを
記入して、応募してください!



※用紙配布期間 2026年7月31日(金)~期間終了まで

応募期間

10/13 [TUE] ▶ 11/6 [FRI] 必着

応募ボックスに投函



応募ボックス設置場所
元気プラザ、市役所本庁舎、駅前庁舎、
柳川庁舎、浪岡庁舎、各市民センター

郵送で応募



参加用紙を
下記の宛先へお送りください
※必着 ※郵送料はご負担ください

応募フォームから応募



右の二次元コードを
スマートフォンで読み取り、
必要事項を入力



宛先
お問い合わせ

青森市健康寿命延伸会議事務局(青森市保健所健康づくり推進課内)

〒030-0962 青森市佃二丁目19番13号 TEL.017-718-2912



お楽しみ賞品

Prize List



当選者の発表は通知をもって代えさせていただきます。

A賞

320,000ポイント以上応募

目安…1日8,000歩を週5日程度

賞品番号

01

イオン商品券 (10,000円分)

1名様

AEON

イオン東北株式会社

【協賛】イオン東北(株)



賞品番号

02

生協商品券 (10,000円分)

1名様



【協賛】青森県民生協

賞品番号

03

ユニバース商品券 (10,000円分)

1名様



【協賛】(株)ユニバース

賞品番号

04

サンロード青森 お買物券 (10,000円分)

1名様



【協賛】ショッピングタウン サンロード青森

賞品番号

05

BENIYA商品券 (10,000円分)

1名様



【協賛】紅屋商事(株)



ダブルチャンス!

がんばったで賞 20名様

取組の成果(P.5)を
記入していただいた
かたから抽選で
20名様に当たります!

イオン商品券
(1,000円分)



【協賛】イオン東北(株)

チーム賞 6チーム

チームを組んで応募し、平均200,000ポイント以上の
チームから抽選で6チームに、いずれか1つが当たります!

BENIYA商品券
(10,000円分)



【協賛】紅屋商事(株)

生協商品券
(10,000円分)



【協賛】青森県民生協

ユニバース商品券
(10,000円分)



【協賛】(株)ユニバース



200,000ポイント以上応募

目安…1日8,000歩を週3日程度

賞品番号 **06** アップルハーブティー (2袋セット)
5名様

【協賛】
ハーブ専門店 チャルー



賞品番号 **07** ハイドラパック リーコン クリップ&キャリー 1L ※カラーはランダム
4名様

【協賛】
好日山荘
青森&ラビナ店



賞品番号 **08** マイサイズ マンナンごはん 140g×6個
10名様

【協賛】
大塚食品(株)



賞品番号 **09** BENIYA商品券 (2,000円分)
10名様

【協賛】
紅屋商事(株)



賞品番号 **10** 生協商品券 (2,000円分)
10名様

【協賛】
青森県民生協



賞品番号 **11** サンロード青森 お買物券 (2,000円分)
5名様

【協賛】
ショッピングタウン
サンロード青森



賞品番号 **12** ユニバース商品券 (2,000円分)
10名様

【協賛】
(株)ユニバース



賞品番号 **13** レストランあつるひろ お食事券 (2,000円分)
10名様

【協賛】
道の駅「なみおが」
アップルヒル



賞品番号 **14** KISUKE・WORK&STUDY KISUKE 共通商品券 (1,000円分)
10名様

【協賛】
(株)ヒグチ



賞品番号 **15** とまとりあお食事券 (1,000円分)
3名様

【協賛】
元気町あぶらがわ
物産館とまとりあ



賞品番号 **16** ホテル利用券 (2,000円分)
10名様

【協賛】
ホテル青森



賞品番号 **17** QUOカード (1,000円分)
10名様

【協賛】
赤平設備工業(株)



賞品番号 **18** 5階展望浴場はだか湯 回数券(11枚綴り)
1名様

【協賛】
「道の駅」浅虫温泉
ゆへさ浅虫



賞品番号 **19** 入浴ペア招待券
15名様

【協賛】
極楽湯 青森店



賞品番号 **20** 日帰り入浴券 ペアチケット
5名様

【協賛】
酸ヶ湯温泉(株)



賞品番号 **21** ひざラック プロテオ グリカン
3名様

【協賛】
ハッピー・ドラッグ



賞品番号 **22** ホームゲーム 2F自由観戦 ペアチケット 引換券
5名様

【協賛】
青森ワッツ



賞品番号 **23** リストバンド
5名様

【協賛】
(株)ラインメール
青森FC



賞品番号 **24** 青森米パックごはん 3銘柄食べ比べセット 1ケース(6セット)
10名様

【協賛】
青森農業協同組合



賞品番号 **25** ヨガマット
10名様

【協賛】
明治安田
青森支社



賞品番号 **26** 防災セット(衛生用品)
2名様

【協賛】
大野あけぼの薬局




120,000ポイント以上応募

目安…1日8,000歩を週2日程度

賞品番号 **27** 浅虫の湯 温泉の素 (4袋セット)
25名様

【協賛】
(一社)浅虫温泉
観光協会



賞品番号 **28** カシス飲むゼリー (3個1セット)
10名様

【協賛】
協同組合
青森総合卸センター



賞品番号 **29** Yakult1000 (7本パック)
15名様

【協賛】
青森ヤクルト販売(株)



賞品番号 **30** サクッとまなべる 食育サブレ MANABLE 〜まなぶれ〜
20名様

【協賛】
テック調剤薬局





切り取って応募しよう！

あおもりウォークトライアル 2026

参加用紙

※10分あたり

Step 1 目標をたてよう！

わたしのチャレンジ宣言！

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

チームで参加のかたはチームでもチャレンジ宣言！

運 動	歩数換算
ラジオ体操・筋力トレーニング	1,300歩
野球・ソフトボール・水中歩行	1,500歩
水泳・バドミントン	1,800歩
バスケット	2,000歩
サッカー・テニス	2,400歩

Step 2 歩数を記入しよう！

iPhone「ヘルスケア」、Android「Google Fit」などの歩数アプリを使用すると便利！



上の表を参考に、運動を歩数に換算し、歩数と一緒に記録しよう

8月	17	月		歩
	18	火		歩
	19	水		歩
	20	木		歩
	21	金		歩
	22	土		歩
	23	日		歩
	24	月		歩
	25	火		歩
	26	水		歩
	27	木		歩
	28	金		歩
	29	土		歩
	30	日		歩
31	月		歩	

9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
21	月	歩
22	火	歩
23	水	歩
24	木	歩
25	金	歩
26	土	歩
27	日	歩
28	月	歩
29	火	歩
30	水	歩

歩数の把握が困難な場合は

$$\text{歩いた時間(分)} \times 100 = \text{歩数}$$

の計算式で換算してください。

歩数合計

1歩=1ポイント

①～③合計歩数

歩/ポイント

8月の歩数 歩...① + 9月の歩数 歩...② + 10月の歩数 歩...③ =

ボーナスポイント

さらに! A B C D の取組を記録して 獲得ポイントアップ!

A 野菜を食べて 2,000ポイントGET

わたしのチャレンジ宣言！

例) 1食で3種類の異なる野菜を食べる。
夕食時に野菜を加える。
毎日小鉢1皿分の野菜を食べる。

5日間
チャレンジ

Day1 Day2 Day3 Day4 Day5



達成できたらチェック! ☒

取組期間: 月 日 ~ 月 日(5日間)

取り組んだ感想:

B 風景写真を送って 1,000ポイントGET

一言コメントも添えて送ってください!



ウォーキング中に青森市内の素敵な風景が撮れたら、送ってポイントGET!

※応募フォームからの応募限定となります。
※ご応募いただいた写真は青森市のホームページ等でご紹介させていただく場合があります。

C 健診・検診の記録を記入しよう

各健診1,000ポイント最大9,000ポイントGET

■令和7年10月1日以降の受診でポイントGET

特定健康診査 受診日 年 月 日 受診機関	大腸がん検診 受診日 年 月 日 受診機関	肺がん検診 受診日 年 月 日 受診機関	胃がん検診 受診日 年 月 日 受診機関	子宮頸がん検診 受診日 年 月 日 受診機関	乳がん検診 受診日 年 月 日 受診機関
---------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------

■その他の健診(令和7年10月1日以降の受診でポイントGET)

定期健康診査 受診日 年 月 日 受診機関	その他の健診・検診 受診日 年 月 日 受診機関	その他の健診・検診 受診日 年 月 日 受診機関
---------------------------------------	--	--

■令和6年10月1日以降の受診でポイントGET

胃がん検診 受診日 年 月 日 受診機関	子宮頸がん検診 受診日 年 月 日 受診機関	乳がん検診 受診日 年 月 日 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はいずれかにチェック☑

☐これから受ける予定
☐受ける予定はない
☐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

D 参加した講座を記入しよう

最大6,000ポイントGET

青森市が主催する次の講座等に、参加した日・または参加する予定の日を記入してください。参加無料！トライアル期間が終了するまでポイントゲットのチャンス！※申込制 TEL.017-718-2942 各講座について、詳しくは 二次元コード または 市HPをご確認ください。

血管いきいき講座 2,000ポイント 5月29日、6月29日、8月21日、9月25日 受講した日 または 受講予定の日 令和 年 月 日	健康教室 2,000ポイント 5月20日、6月16日、7月15日、8月5日、9月16日 受講した日 または 受講予定の日 令和 年 月 日	QOL健診 2,000ポイント 4月24日、6月18日、7月22日、8月18日、9月30日 参加した日 または 参加予定の日 令和 年 月 日
--	---	---

歩数合計 P.4のstep2を転記 ポイント	+	ボーナスポイント合計 A B C D ポイント	=	合計ポイント こちらのポイントに応じて、応募する賞品を選べます！ チームで参加の代表のかたはチームの合計ポイントを記入 ポイント
----------------------------------	---	---	---	---

Wチャンス！ 取組の成果等を記入しよう

①、②のいずれか、または両方を記入していただいたかたにWチャンス！

①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

☐ 血圧が下がった ☐ 健診データが改善した ☐ 1か月以上の禁煙に成功した ☐ 健康管理アプリを始めた	☐ 体重または体脂肪率が減少した 【検査項目: 数値: 】 ☐ 1か月以上 飲酒を控えた ☐ その他【	☐ 4ページの目標を達成できた 【検査項目: 数値: 】
---	---	--

②自身で測定して記録しましょう。※体重、血圧、体脂肪率いずれかの記入でもOKです。「QOL健診」等でも測定ができます。日程や会場はP.6をご確認ください。

開始前 測定日 月 日 測定場所 体重 kg 血圧 mmHg 体脂肪率 %	終了後 測定日 月 日 測定場所 体重 kg 血圧 mmHg 体脂肪率 %
--	--

Step 3 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8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。
チーム名	チーム全員の名前を記入し、代表者を○で囲んで下さい ※チームの人数は2人以上

応募方法・宛先は表紙(P.1)をご参照ください。

アンケート I おおもりウオクトライアルを何で知りましたか？ 1 市所管施設(元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センターなど) 2 家族・友人・知人の紹介 3 職場 4 広報おおもり 5 協賛企業 6 青森市HP II おおもりウオクトライアルに参加するのは初めてですか？ 1 はい(初参加) 2 いいえ【 回目】 III 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 変わらない IV 今後もウオーキングや運動を生活の中で続けませんか？ 1 はい 2 いいえ 3 どちらとも言えない V 今後も同様の取組に参加したいですか？ 1 ぜひ参加したい 2 機会があれば参加したい 3 たぶん参加しない 4 参加しない VI 改善点、要望などあればお知らせください。
--

健康づくりに取り組もう!

8月

831(野菜)を食べよう!

「あおり健康生活応援レシピ」
野菜をおいしく、
バランスよく
食べられる
レシピがたくさん!



青森市HP

9月

がん征圧月間!

がん検診を受けよう!
周囲にがん検診を
おすすめしよう



青森市HP

10月

ピンクリボン月間!

乳房を意識する習慣
「ブレスト・
アウェアネス」を
心がけよう



青森市HP



青森市公式LINEでも健康に関する情報をお届けしています

LINEのホーム画面で「青森市」を検索し、友達登録。または、二次元コードを読み取り、友達登録することもできます。「健康づくり」「イベント」など、欲しい情報を選択して受信可能!



イベントでも健康チェック!

健康意識の向上や健康寿命延伸を目指して、気軽に、自身の健康状態がチェックでき、健康の知識を得ることができる簡易型「QOL健診」のほか、下記のとおり健康チェックを実施しています。申込みは以下の番号へお問い合わせください。

■測定項目等は市HPをご確認ください。

QOL健診

青森市×弘前大学

10:00~15:00
(14:30受付終了)

8月18日(火) 駅前庁舎

9月30日(水) 元気プラザ 13:30~15:30

12月18日(金) 駅前庁舎

R9 3月10日(水) 駅前庁舎

お問い合わせ TEL.017-718-2942



血管いきいき講座

10:00~12:00

8月21日(金) 中央市民センター

9月25日(金) 東部市民センター

10月23日(金) 大野市民センター

11月30日(月) 元気プラザ

12月16日(水) 古川市民センター

R9 3月16日(火) 荒川市民センター

お問い合わせ TEL.017-718-2942

QOL健診&クアオルト健康ウォーキング

9月19日(土) ゆ〜さ浅虫

お問い合わせ TEL.017-718-2912

ヘルステックを活用した健康チェック

13:30~15:00

8月17日(月)

11月19日(木) 元気プラザ

R9 2月12日(金)

お問い合わせ TEL.017-718-2909

毎日の『健康づくり』にご活用ください

あおり市民 健康ウォーキング・カロリーマップVol.2

皆さんから募集したオススめコースを追加したマップが
完成しました! 掲載コース等は市HPで確認できます!

冊子をご希望の
かたは事務局ま
でお問い合わせ
ください!



◀青森市HP



クアオルト 健康ウォーキング

クアオルト健康ウォーキングでは、野山や公園の斜面、
土の道などを活用し、持久力や筋力が高まるよう計算
されたコースを歩き、加えて、自然の中を歩くことで、心と
カラダが喜ぶリラククス効果が
期待できます。

詳細は、あおりクアガイド協会
事務局にお問い合わせください



◀HP

TEL 017-752-3250
E-mail info@asamushi.com

浅虫コースは左記マップにも掲載

