

ウォーキングで楽しく健康習慣

清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業

オクトーバー・ラン&ウォーク

岐阜県大会 ～1カ月ウォーキングチャレンジ～

問 健康医療課 (☎内線629)

実施期間

10/1(火)
～31(木)

対 象

18歳以上で市内在住・在勤の方

参加の流れ



紙版



アプリ版

参加方法

健康医療課または各事務所、
右記の岐阜県ホームページから
「健康づくりチャレンジ
月間取組シート」を取得



健康・スポーツ
ポイントアプリ
をダウンロード
し、登録



ウォーキング

歩数をシートへ記載

歩数は自動記録

景品への
応募

健康医療課にシートを持参いただき、内容を確認後、シートに付属の専用ハガキで応募

規定歩数を超えた時点で自動的に抽選対象になります。

実施期間

11/1(金)
～30(土)

目指せ8,000歩！

抽選でギフトカードが当たる！

アプリで健康ウォーキング

問 健康医療課 (☎内線622・627)

スマートフォンのアプリ【aruku& (あるくと)】
を利用したウォーキングイベントを開催。
楽しく、いつもより歩いて、適正歩数8,000歩を
目指しましょう！



対 象

18歳以上で市内在住・在勤・在学の方

参 加 費

無料※アプリのダウンロードや通信料は参加者負担

参加方法

10月1日(火)～31日(木)の間に右記の二次元コードを読み取り、画面に従って設定してください。

※中津川市の団体コードは「nakatsugawa」です。
※11月1日(金)から参加できます。スマートフォンの
位置情報をONにして歩いてください。



賞 品

適正歩数8,000歩前後の方10人と抽選で20の方にギフトカードが当たります。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

イベントに参加すると「清流の国ぎふ健康ポイント事業」の健康ポイントももらえます。

