

ウォーキングラリーで健康づくりに取り組もう！

# 健康プログラム 参加者募集！！

保健センター ☎ 35-1070



詳細はこちら

歩数や消費カロリーを活動量計で計測し、チームで歩数を競って、楽しみながら健康づくりができる事業です。

- 期間** 9月～令和5年3月  
9～12月にイベントを予定しています！
- 対象** 市在住・在勤の20歳以上（令和5年3月末時点）
- 参加費** 1,000円/人 ※過去参加者も必要
- 定員** 350人（申し込み多数の場合は抽選）
- 締切** 7月29日（金）
- 申込方法** 専用用紙に必要事項を記入し、保健センターへ持参、郵送、FAX、メールで提出。用紙は保健センター窓口、HPからダウンロードできます。

## チームの条件

- 1 3～5人編成
- 2 新規参加者<sup>※</sup>が2人以上いること
- 3 60歳未満が1人以上いること

※令和2・3年度健康プログラムに参加していない人。  
⑩過去参加者は、当時配布された活動量計が必要。

過去参加者も参加できるようになりました。  
新しい仲間を誘って参加しよう！

## 令和3年度 健康プログラム ウォーキングイベント結果

### チーム対抗イベント

上位3チームをご紹介します！



（公財）新居浜市文化体育振興事業団



### 参加者の感想

- ◇ 健康に対する意識向上につながった。
- ◇ 1人だと長続きしないが、メンバーと声を掛け合いながら継続達成できたことが何より良かった。
- ◇ 体重が減ったことと毎日の運動で、健康診断の結果が多くの項目で大幅に改善した。
- ◇ 足腰がしっかりしてきて疲れにくくなってきた。
- ◇ 生活習慣改善のいいきっかけとなり、楽しく参加することができた。

### 企業チャレンジも実施！

昨年度は「企業チャレンジ」を実施！健康診断結果や体組成測定結果を基に、保健師・管理栄養士が健康相談を行いました。

参加企業	一宮グループ (有)佐々木組	(株)大石工作所 明星運輸(株)
------	-------------------	---------------------



### 2年連続で新居浜市が勝利！

都市間交流協定を結んでいる愛知県大府市との歩数対抗戦では、見事、新居浜市が勝利！上位3位の皆さんに表彰を行い、抽選で20人に大府市から特産品が贈られました。

### 個人ランキング ニックネーム（チーム名）

- 1位 トッサンさん （公財）新居浜市文化体育振興事業団
- 2位 サトウさん イチミヤエンジC
- 3位 noboさん イチミヤ ある〜く