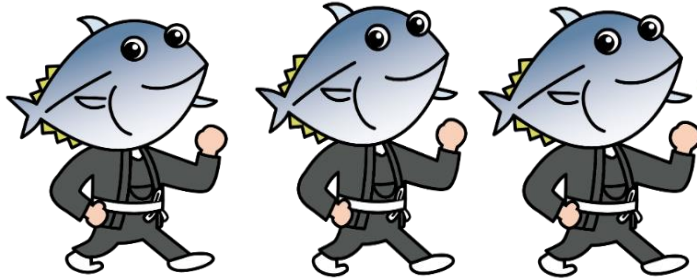


しおがま健幸

歩数アップ チャレンジ

寝たきり予防に
4,000 歩/日



健康増進のために
8,000 歩/日

家族や友人・職場で 3人1チームを作り、
2か月間の合計歩数で競います！

※3人一緒に歩く必要はありません。それぞれの生活の中で歩数アップを目指しましょう。

毎日の歩数に、**プラス 1,000 歩**から
健康づくりを始めてみませんか？

対象者	塩竈市民（18歳以上）
定員	30チーム（90人）
申込期間	申込受付中！（定員になり次第終了）
申込方法	裏面申込用紙を保健センターに提出
チャレンジ期間	令和4年9月1日～10月31日の2ヶ月間
チャレンジ内容	毎日の歩数を記録表に記入し1ヶ月ごとに提出

詳細は「チャレンジルール」をご参照ください。

事務局 塩竈市福祉子ども未来部健康づくり課（塩竈市保健センター）

住所:北浜四丁目 8-13 TEL:364-4786 FAX:364-4787 Mail:kenkou@city.shiogama.miyagi.jp

※歩数測定機器の貸し出しはありません。歩数計・アプリ等自前でのご用意をお願い致します。

※事業所単位での参加をご希望の方は、R4年10月～スタート宮城県主催「歩数アップチャレンジ2022」がおすすめです →

<https://www.pref.miyagi.jp/life/5/18/277/index.html>

優勝チームや
歩数がアップした
チームは表彰式へ
ご招待！



TEL・FAX・Mail・郵送・
直接持参等