



ウォーキングに無理は禁物です！
その日の体調や天気に合わせて、
無理をせず楽しみながら行って
ください。



歩数ポイント換算表

1日の歩数	付与ポイント
4,000～5,999歩	1ポイント
6,000～7,999歩	2ポイント
8,000～9,999歩	3ポイント
10,000歩～	4ポイント

※1日最大4ポイントまで

病 気 予 防 の め や す

1日平均 2,000歩 ➡ 寝たきりの予防

1日平均 5,000歩 ➡ 要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防

1日平均 8,000歩 ➡ 動脈硬化、骨粗しょう症、高血圧症、糖尿病の予防

1日平均 10,000歩 ➡ メタボリックシンドロームの予防

※中之条研究（東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏）による

行政区の認定コースを歩くと
約3,000歩になります。



元気なたまかわウォーキングポイント事業

玉川村保健センター ☎ 0247-37-1024

元気なたまかわウォーキングポイント事業

ポイント記入台紙



氏 名

住 所

電話番号

玉川村大字

字

ポイントをためて 玉川村オリジナル商品券をゲットしよう!

対 象

20 歳以上の玉川村在住の方

実施期間（ポイント付与期間）

毎年 4 月～2 月末日（平成 30 年度に限り 7 月～2 月末日）
（ポイントは次年度に繰り越すことはできません）

ポイント付与の対象となるのは

- ① 各行政区に設定した認定コースを歩いて 1 ポイント！
- ② 万歩計の歩数を記録してポイントに換算！

1 日の歩数	付与ポイント
4,000 ～ 5,999 歩	1 ポイント
6,000 ～ 7,999 歩	2 ポイント
8,000 ～ 9,999 歩	3 ポイント
10,000 歩～	4 ポイント



- ③ “さるなしウォーク” に参加して 20 ポイント！

ポイントの記録方法

村が作成した「ポイント記入台紙」に自分で記入。台紙は保健センター窓口で配布しています。

ポイントを商品券に交換するには

ポイント記入台紙で 100 ポイントたまったら、保健センター窓口で 500 円の村オリジナル商品券に交換できます。この商品券は村内の指定のお店で使うことができます。

- ・商品券引き換え期間：9 月～2 月末日
- ・商品券利用期間：9 月～2 月末日

さらにWチャンス!

実施期間（2 月末）終了後、3 月 10 日までに保健センター窓口でポイント記入台紙を回収します。
台紙をご提出いただいた方の中から、

- ① 参加賞：1,500 円相当の村特産品（抽選で 30 名）
- ② 記録賞：3,000 円相当の村特産品（ポイント獲得数上位 10 名）をプレゼント!!

ポイントを記入しましょう!



記入例

- ① 8 月 1 日に、認定コースを歩いた場合

8 / 1
(認定コース)
①
(万歩計歩数)
_____ 歩
1・2・3・4

1 ポイントに
○をつける

- ② 8 月 2 日に、認定コースを歩き、さらに万歩計で 4,200 歩となった場合

8 / 2
(認定コース)
①
(万歩計歩数)
4,200 歩
① 2・3・4

歩数を記入し、ポイントに換算。
1 ポイントに○をつける

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)
_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩
1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
上段のポイント合計 ➡								ポイント	
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)
_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩
1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
上段のポイント合計 ➡								ポイント	
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)
_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩
1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
上段のポイント合計 ➡								ポイント	
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)	(認定コース)
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)	(万歩計歩数)
_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩	_____ 歩
1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4	1・2・3・4
上段のポイント合計 ➡								ポイント	

このページの合計ポイント ➡ _____ ポイント

