

目標達成で商品がもらえる!!

初級者コース

合計50万歩達成! 健康食品セット

先着
250名

- 野菜ジュース 缶×2本
- カロリーメイト ロングライフ×1箱
- 減塩しょうゆ 200ml×1本
- 玄米オリザーノあまざけ 濃縮タイプ×2個



上級者コース

合計100万歩達成! 健康食品と健康グッズ3点セット

先着
100名



初級者コース
(健康食品セット)

特茶
ジャスミン、緑茶、ブレンド茶
500ml×各1本 (計3本)

ストレッチで健康づくり!
エクササイズバンド×1個

ほぐして健康づくり!
リフレッシュボール×1個

正しい
ウォーキングで
健康づくり!
てぬぐい×1個

※景品は変更となる場合がございます。

さらに! 申し込みされた方の中から抽選で12名様に健康グッズが当たります!

当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。(景品は3月頃発送予定です)



蒸気でホットアイマスク
12枚入り×4箱

上腕式血圧計×1台

スマートウォッチ×1個

音波振動歯ブラシ×1台

ネックマッサージャー×1台

体重計・体組成計×1台

※景品の写真はイメージです。

ふくしま健民アプリ

お得に健康づくり(歩数管理機能付き)

歩数や毎日の体重・身長をチェックでポイントが貯められ、県内の協力店でお得なサービスを受けることができます。目標歩数を達成された方には、ポイントを付与いたします!(窓口で申し込みの際に職員へお伝えください。)

詳しくは
こちらから



ウォーキングの注意点

- 交通ルールを守って、事故の無いように気を付けましょう。
- 学校の下校時間に合わせて歩いていただくと防犯パトロールにもなるので、ご協力をお願いします。
- 体調がすぐれないとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
- 適度な水分補給を心がけましょう。

夜間のウォーキングは交通事故防止のために、
明るい服装や反射材を取り付けましょう。
また、なるべく複数人で行いましょう。

小野町LINE公式アカウント はじめました!

町の様々な情報を配信
しますのでぜひ「友だち
追加」をお願いします!

@onotown



おのまちウォーキング普及事業
みんな笑顔で健康づくり

バーチャル 健康ウォーキング

めざせ100万歩!



参加の流れ

- お一人様1コースにつき1枚でご参加ください。各コース1回までお申し込みいただけます。
- 記録表が複数枚必要な方は本紙をコピーしていただくか、小野町役場健康福祉課(0247-72-6934)までご連絡ください。

STEP1

歩数計や歩数計アプリを準備して、ウォーキングに
でかけましょう!
ふくしま健民アプリで歩数
管理することができます!
※詳しくは裏面をご確認ください。



STEP2

毎日ウォーキングした歩数
を記録しながらバーチャル
コースを楽しみましょう!
※記録表は本紙中面にあります。



STEP3

申し込みたいコースの目標歩数を達成したら、
下記の事項を記入して健康福祉課の窓口にご提出
ください。また、提出の際に歩いた記録が分かる歩
数計や歩数計アプリがあれば持参してください。
先着で健康食品などがもらえます!
さらに 抽選でスマートウォッチなどの
健康グッズが当たるチャンス!
※詳しくは裏面をご確認ください。



達成したコースに
○をつけてください

初級者コース

上級者コース

抽選で希望する景品

氏名		性別	男・女
電話番号		年齢	歳
住所	〒963- 小野町大字		

①以前からウォーキングをしていましたか?
 していた していなかった

②今後もウォーキングを続けていきたいと思いませんか?
 続けていきたい 続けるのは難しい 理由()

③おのまちウォーキングマップを活用してウォーキングをしましたか?
 活用した 活用していない ウォーキングマップを知らない

④感想や意見等があれば記入してください。
 ()

蒸気でホットアイマスク
 上腕式血圧計
 スマートウォッチ
 音波振動歯ブラシ
 ネックマッサージャー
 体重計・体組成計



福島県田村郡小野町大字小野新町字館廻92番地
小野町役場 健康福祉課 TEL.0247-72-6934

