

市内在住の**40歳以上**の方対象



参加費:無料



かかみがはら

フレイル予防 ウォーキング

～歩こう!のびそう!健康寿命!～

スマートフォンアプリ「ALKOO(あるこう)」を使って毎日の歩数を計測!

2ヶ月間で指定した目標歩数を達成された方には

市内事業者の豪華景品を抽選でプレゼント!

楽しく歩いてフレイルを予防しましょう!

フレイルとは?

加齢に伴い心身の活力が低下している状態のことを「フレイル」といいます。「フレイル」は、早い時期に運動などの生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻すことができるとされています。



イベント詳細は
こちらから
市ウェブサイト▶



申込期限

9/2(火)
まで

参加定員

3,500名

※応募人数が定員を超えた場合は抽選となります

お問い合わせ

各務原市役所 健康福祉部 健康づくり推進課 ☎ 058-383-7258 (直通)

景品

全**9+1**種

イベント内容

01 チラシ裏面から参加申込をし、「ALKOO」をダウンロード。
下記期間で歩数を計測します。



▲参加申込フォーム

歩数計測期間

令和 10/1(水) ~ 11/30(日)
7年

詳しくは [かかみがはらフレイル予防ウォーキング](#) で検索

02 年齢別の目標累計歩数達成を目指しましょう!

	40歳～64歳	65歳以上
目標累計歩数	400,000歩 1日あたり8,000歩	300,000歩 1日あたり6,000歩

令和7年10月1日時点の年齢が基準になります

03 目標達成者から抽選で**600名様**に3,000円相当の豪華景品プレゼント!100位ごとに飛び賞の景品あり!

- | | | | | |
|--|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |
| 林本店の日本酒
(1800ml×1本「百十郎」
大辛口純米酒-赤面-) | 全国共通
おこめギフト券
(2,640円分) | ひぐちのドリップ
バッグコーヒー
(5種×3個) | 日幸製菓の
素焼きアーモンド
(700g×2袋) | タナックの人工筋肉
膝サポーター
(1枚) |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 100位ごとに
飛び賞も!

お楽しみセット
(かかみがはら支援学校
生徒製作品) |
| | | | | |
| セサミライフの
胡麻ペーストセット
(黒ごまハチミツ、金ごまハチミツ、
黒ごまキャラメル 各120g) | 恵みの湯入浴券(4枚)
入浴剤(2種)セット | 各務原キムチカレー、
各務原大編隊カレー
セット(各3食) | 各務原キムチ認定店
共通食事券
(3,000円分) | |

参加申込は裏面から▶

申込方法

スマートフォンをお持ちの方

- 1 下記の二次元コードを読み取り参加申込ページへ
- 2 メールアドレスを入力し「送信」送られてきたメール内のURLをタップし、入力画面に進む
- 3 氏名・住所・電話番号・希望景品など9項目を入力
- 4 画面最下部の「確認画面へ進む」をタップ



▲ 参加申込フォーム

たメールアドレス宛に、申込専用フォームのURLが送られます。

メールアドレス 必須 0 / 28

→送信

Q2. 参加される方のお名前 必須

氏名

氏 必須 0 / 64

名 必須

「確認画面へ進む」ボタンを押した後、「送信」ボタンを押すと回答が完了となります。

→確認画面へ進む

入力内容を一時保存する

- 5 入力情報に誤りがなければ「送信」をタップで参加申込が完了です
- 6 9月12日(金)までにご登録いただいたメールアドレスへ「抽選結果」をメールにてお送りいたします
- 7 当選された方はお送りした案内に従ってアプリをダウンロードしイベント参加の設定を行ってください

Q9. 【アンケート】運動習慣を改善しようと思いませんか？

④定期的な運動を実行して6か月未満である

←1つ前の画面に戻る →送信



きりとり線 ⇨⇩⇧⇨

スマートフォンをお持ちでない方

こちらの参加申込用紙をご記入の上、各務原市役所健康づくり推進課まで提出をお願いいたします

※スマートフォンをお持ちでない方は、ご自身の歩数計にて参加することができます。詳しくは市ウェブサイトにて参加方法をご確認ください。

かかみがはら フレイル 参加申込用紙

予防ウォーキング

提出先

健康づくり推進課

各務原市那加桜町2丁目163番地
総合福祉会館1階

申込期限

令和7年 9月2日(火)まで

フリガナ				性別 (○をつけてください)	男性 ・ 女性
氏名					
生年月日	大正・昭和		電話番号	自宅	
	年	月		日	携帯電話
住所	〒 _____ 岐阜県 各務原市				
小学校区 (○をつけてください)	那加第一 那加第二 那加第三 尾崎 稲羽西 稲羽東 川島 鵜沼第一 鵜沼第二 鵜沼第三 緑苑 八木山 陵南 各務 蘇原第一 蘇原第二 中央				
希望景品 (1つだけチェックマークをつけてください)	<input checked="" type="checkbox"/> ①林本店の日本酒 (1800ml×1本「百十郎」大辛口純米酒-赤面-) <input checked="" type="checkbox"/> ②全国共通おこめギフト券 (2,640円分) <input checked="" type="checkbox"/> ③ひぐちのドリップバッグコーヒー (5種×3個)				
	<input checked="" type="checkbox"/> ④日幸製菓の素焼きアーモンド (700g×2袋) <input checked="" type="checkbox"/> ⑤タナックの人工筋肉膝サポーター (1枚) <input checked="" type="checkbox"/> ⑥セサミライフの胡麻ペーストセット (黒ごまハチミツ、金ごまハチミツ、黒ごまキャラメル各120g)				
	<input checked="" type="checkbox"/> ⑦恵みの湯入浴券(4枚) 入浴剤(2種)セット <input checked="" type="checkbox"/> ⑧各務原キムチカレー、各務原大編隊カレーセット (各3食) <input checked="" type="checkbox"/> ⑨各務原キムチ認定店共通食事券 (3,000円分)				