

# オクトーバー・ラン<sup>AND</sup>ウォーク

## 記録シート

## 10月

カレンダーに、1日の歩数を記入しましょう。  
ウォーキングができなかった日は「X」を記入しましょう。

### 岐阜県大会 ~1ヶ月ウォーキングチャレンジ~



|     |     |           |      |          |     |             |      |
|-----|-----|-----------|------|----------|-----|-------------|------|
| 1日  | 2日  | 3日        | 4日   | 5日       | 6日  | 7日          | 週間歩数 |
| 歩   | 歩   | 歩         | 歩    | 歩        | 歩   | 歩           | 歩    |
| 8日  | 9日  | 10日       | 11日  | 12日      | 13日 | 14日         | 週間歩数 |
| 歩   | 歩   | 歩         | 歩    | 歩        | 歩   | 歩<br>スポーツの日 | 歩    |
| 15日 | 16日 | 17日       | 18日  | 19日      | 20日 | 21日         | 週間歩数 |
| 歩   | 歩   | 歩<br>減塩の日 | 歩    | 歩        | 歩   | 歩           | 歩    |
| 22日 | 23日 | 24日       | 25日  | 26日      | 27日 | 28日         | 週間歩数 |
| 歩   | 歩   | 歩         | 歩    | 歩        | 歩   | 歩           | 歩    |
| 29日 | 30日 | 31日       | 週間歩数 | 10月の合計歩数 |     |             | 歩    |
| 歩   | 歩   | 歩         | 歩    |          |     |             | 歩    |

#### 市町村問い合わせ先

ご不明の点は、お住いの市町村の窓口にお問い合わせください。  
開庁時間は各市町村で異なります(平日のみ)。

|    |             |                        |
|----|-------------|------------------------|
| 岐阜 | 岐阜市 健康づくり課  | ☎058-252-7180          |
|    | 羽島市 子育て・健幸課 | ☎058-392-1111 (内線5303) |
|    | 各務原市 健康管理課  | ☎058-379-7888          |
|    | 山県市 健康介護課   | ☎0581-22-6838          |
|    | 瑞穂市 健康推進課   | ☎058-327-8611          |
|    | 本巣市 健康支援課   | ☎058-320-0153          |
|    | 岐南町 健康推進課   | ☎058-247-1321          |
|    | 笠松町 健康介護課   | ☎058-388-7171          |
|    | 北方町 保健センター  | ☎058-323-7600          |
|    | 大垣市 保健センター  | ☎0584-75-2322          |
| 西濃 | 海津市 健康課     | ☎0584-53-1317          |
|    | 養老町 保健センター  | ☎0584-32-9025          |
|    | 垂井町 保健センター  | ☎0584-22-1021          |
|    | 関ヶ原町 医療保健課  | ☎0584-43-3201          |
|    | 神戸町 保健センター  | ☎0584-27-7555          |
|    | 輪之内町 保健センター | ☎0584-69-5155          |
|    | 安八町 保健センター  | ☎0584-64-3775          |
|    | 揖斐川町 保健センター | ☎0585-23-1511          |
|    | 大野町 保健センター  | ☎0585-34-2333          |
|    | 池田町 保健センター  | ☎0585-45-3191          |

#### 中濃

|            |                       |
|------------|-----------------------|
| 関市 市民健康課   | ☎0575-24-0111         |
| 美濃市 保健センター | ☎0575-33-0550         |
| 郡上市 健康課    | ☎0575-88-4511         |
| 美濃加茂市 健康課  | ☎0574-66-1365         |
| 可児市 健康増進課  | ☎0574-62-1111         |
| 坂祝町 保健センター | ☎0574-26-7201         |
| 富加町 福祉保健課  | ☎0574-54-2117         |
| 川辺町 健康福祉課  | ☎0574-53-2515         |
| 七宗町 健康福祉課  | ☎0574-48-1112         |
| 八百津町 健康福祉課 | ☎0574-43-2111         |
| 白川町 保健福祉課  | ☎0574-72-2317 (内線362) |
| 東白川村 保健福祉課 | ☎0574-78-2100         |
| 御嵩町 保健センター | ☎0574-67-2111         |

#### 東濃

|             |               |
|-------------|---------------|
| 多治見市 保健センター | ☎0572-23-5960 |
| 瑞浪市 健康づくり課  | ☎0572-68-9785 |
| 土岐市 健康推進課   | ☎0572-55-2010 |
| 中津川市 健康医療課  | ☎0573-66-1111 |
| 恵那市 健幸推進課   | ☎0573-26-6821 |
| 高山市 健康推進課   | ☎0577-35-3160 |
| 飛騨市 市民保健課   | ☎0577-73-2948 |
| 下呂市 健康課     | ☎0576-25-2680 |
| 白川村 村民課     | ☎05769-6-1311 |

#### 飛騨

#### 市町村名

|                           |                    |                    |                    |
|---------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| <br><b>ランク確認</b><br>(市町村) | <b>ブロンズ</b><br>ランク | <b>シルバー</b><br>ランク | <b>ゴールド</b><br>ランク |
|                           | <br>計12万歩以上        | <br>計18万歩以上        | <br>計24万歩以上        |

\*該当するランクにミナモ印を押してください。

#### アンケート 該当するものに☑チェックを付けてください。

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>1 参加したきっかけについて</b><br><input type="checkbox"/> チラシを見た<br><input type="checkbox"/> 地元の広報誌を見た<br><input type="checkbox"/> 友人・知人の紹介<br><input type="checkbox"/> 会社の取り組み<br><input type="checkbox"/> その他<br>( ) | <b>2 1ヶ月ウォーキングチャレンジの参加年数について</b><br><input type="checkbox"/> 初めて<br><input type="checkbox"/> 2年目<br><input type="checkbox"/> 3年目以上 | <b>3 清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業について</b><br><input type="checkbox"/> 参加している<br><input type="checkbox"/> 知っているが参加していない<br><input type="checkbox"/> 知らない |
| <b>4 ウォーキングについて</b><br><input type="checkbox"/> 以前からウォーキングを続けており、今後も継続したい<br><input type="checkbox"/> 今回を機会にウォーキングを始め、今後も継続したい<br><input type="checkbox"/> 今後はウォーキングをやらない<br><input type="checkbox"/> その他( )   |  |  |

#### 県問い合わせ先

岐阜県健康福祉部保健医療課  
☎058-272-1111 (内線3316)

詳しくは

岐阜県健康・スポーツポイント

検索



【受託者】

岐阜新聞社内  
[1ヶ月ウォーキングチャレンジ] 抽選申込係  
☎058-264-1158

# たくさん歩くと 抽選で200名様に 景品が当たる

「専用はがき」に必要事項を記入して応募しよう！

下記の専用はがきに必要事項を記入し、切手を貼り応募してください。  
歩数に応じたランクの景品が抽選で当たります。

応募締切 令和6年11月20日(水)必着 (当選発送)令和6年12月13日頃  
※賞品の発送をもって当選発表とさせていただきます。

✂️キリトリ線

郵便はがき

必要分の  
切手をお貼り  
ください

85円

郵便料金が10月から  
変更されました。

5 0 0 8 5 7 7

岐阜市今小町10  
(岐阜新聞社営業局内)

「1ヶ月ウォーキングチャレンジ」  
抽選申込係 行き

|      |  |
|------|--|
| 名 前  | ふりがな   |
| 性 別  | 男 ・ 女 ・ その他 (いずれかに○を付けてください)                               |
| 住 所  | 〒<br>※アパート・マンション名など正確にご記入ください。<br>※賞品のお届け先は、ご本人様のご住所に限ります。 |
| 電話番号 |  |
| 年 齢  | 歳  |

- ご記入いただいた個人情報は、本キャンペーンの抽選・当選者への景品の発送に利用します。
- 景品の受け渡しの確認等で、応募いただいた方にお電話を差し上げる場合がございます。
- 裏面のアンケートにご協力ください。

## オクトーバー・ラン<sup>7</sup>・ウォーク<sup>7</sup> 岐阜県大会～1ヶ月ウォーキングチャレンジ～の流れ

ウォーキング



歩数計を持ってウォーキング！  
計測した毎日の歩数を「記録シート」に記録します。



目指せ！1日平均 4,000歩以上！

最低基準歩数(1ヶ月12万歩)をクリアすると、歩数に応じたランクの景品が抽選で当たります。



ランク決定



景品  
応募方法



市町村窓口で歩数を確認してもらい、表面所定の箇所にミナモ印の押印を受けたら、左の専用はがきを切り取り、必要項目を記載したうえ、切手を貼って応募してください。  
(企業・グループ等においては、ハガキを封筒に入れ、まとめて送付することも可能。)

規定歩数を達成した方の中から、抽選で200名様にステキな景品が当たる!!

ブロンズランク

バロー商品券  
500円分 80名当選



シルバーランク

〈ぎふのいいもの詰め合わせ〉  
紅茶と楽しむお菓子セット  
約2,500円分 60名当選



ゴールドランク

〈ぎふのいいもの詰め合わせ〉  
岐阜のご飯お試しセット  
約4,500円分 60名当選



※「ゴールドランク」の当選から外れた方は、「シルバーランク」、「ブロンズランク」の抽選対象となります。「シルバーランク」の当選から外れた方は「ブロンズランク」の抽選対象となります。