

オクトーバー・ラン・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～

チャレンジ期間

2024

10/1 火 -

10/31 木



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	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	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				
歩	歩	歩	歩				
10月の合計歩数							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。
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
岐阜市 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	0584-53-1317
津市 健康課	0584-75-2322
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)
美白川村 保健福祉課	0574-78-2100
御嵩町 保健センター	0574-67-2111
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 健康推進課	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

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

市町村名	ランク 確認 (市町村)		
	ブロンズ ランク	シルバー ランク	ゴールド ランク
	計12万歩以上	計18万歩以上	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Vマークを付けてください。

1 参加したきっかけについて	2 1ヶ月 ウォーキング チャレンジの 参加年数について	3 清流の国さぶ 健康・スポーツ ポイント事業について
☐ チラシを見た	☐ 地元紙の広報誌を見た	☐ 参加している
☐ 友人・知人の紹介	☐ 会社の取り組み	☐ 知っているが参加 していない
☐ その他	☐ 初めて	☐ 知らない
	☐ 2年目	
	☐ 3年目以上	

4 ウォーキングについて

☐ 以前からウォーキングを続けており、今後も継続したい

☐ 今回を機会にウォーキングを始め、今後も継続したい

☐ 今後はウォーキングをやらない

☐ その他()