

オクトーバー・ラン&ウォーク 岐阜県大会

～1ヶ月ウォーキングチャレンジ～

毎日の「歩く」を
「楽しく」に!

チャレンジ期間

2023

10/1 日 -

10/31 火

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。

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 スポーツの日	歩	歩	歩	歩	歩	歩
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	週間歩数
歩	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	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	中濃
■岐阜市 健康増進課 ☎058-252-7193	■関市 市民健康課 ☎0575-24-0111
■羽島市 子育て・健康課 ☎058-392-1111 (内線5305)	■美濃市 保健センター ☎0575-33-0550
■各務原市 健康管理課 ☎058-383-1115	■郡上市 健康課 ☎0575-88-4511
■山県市 健康介護課 ☎0581-22-6838	■美濃加茂市 健康課 ☎0574-66-1365
■瑞穂市 健康推進課 ☎058-327-8611	■可児市 健康増進課 ☎0574-62-1111
■本巣市 健康増進課 ☎058-320-0500	■坂祝町 保健センター ☎0574-26-7201
■岐南町 健康推進課 ☎058-247-1321	■富加町 福祉保健課 ☎0574-54-2117
■笠松町 健康介護課 ☎058-388-7171	■川辺町 健康福祉課 ☎0574-53-2515
■北方町 保健センター ☎058-323-7600	■七宗町 健康福祉課 ☎0574-48-1112
■大垣市 保健センター ☎0584-75-2322	■八百津町 健康福祉課 ☎0574-43-2111 (内線2561)
■海津市 健康課 ☎0584-53-1317	■白川町 保健福祉課 ☎0574-72-2317 (内線361)
■養老町 保健センター ☎0584-32-9025	■東白川村 保健福祉課 ☎0574-78-2100
■垂井町 保健センター ☎0584-22-1021	■御高町 福祉課 ☎0574-67-2111 (内線2192)
■関ヶ原町 医療保健課 ☎0584-43-3201	■多治見市 保健センター ☎0572-23-5960
■神戸町 保健センター ☎0584-27-7555	■瑞浪市 健康づくり課 ☎0572-68-9785
■輪之内町 保健センター ☎0584-69-5155	■土岐市 保健センター ☎0572-55-2010
■安八町 保健センター ☎0584-64-3775	■中津川市 健康医療課 ☎0573-66-1111
■揖斐川町 保健センター ☎0585-23-1511	■恵那市 健康推進課 ☎0573-26-2111
■大野町 保健センター ☎0585-34-2333	■高山市 健康推進課 ☎0577-35-3160
■池田町 保健センター ☎0585-45-2191	■飛騨市 市民保健課 ☎0577-73-2948
	■下呂市 健康医療課 ☎0576-52-1230
	■白川村 村民課 ☎05769-6-1311

東濃

■飛騨市 健康推進課 ☎0573-26-2111
■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 健康医療課 ☎0576-52-1230
■白川村 村民課 ☎05769-6-1311

飛騨

■飛騨市 健康推進課 ☎0573-26-2111
■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 健康医療課 ☎0576-52-1230
■白川村 村民課 ☎05769-6-1311

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☑チェックを付けてください。

1 参加したきっかけについて <input type="checkbox"/> チラシを見た <input type="checkbox"/> 地元の広報誌を見た <input type="checkbox"/> 友人・知人の紹介 <input type="checkbox"/> 会社の取り組み <input type="checkbox"/> その他 ()	2 1ヶ月ウォーキングチャレンジの参加年数について <input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> 2年目 <input type="checkbox"/> 3年目以上	3 清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業について <input type="checkbox"/> 参加している <input type="checkbox"/> 知っているが参加していない <input type="checkbox"/> 知らない
4 ウォーキングについて <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 <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 <input type="checkbox"/> 今後はウォーキングをやらない <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