

最終回

チャレンジ 100 万歩 with ピンクリボンキャンペーン 2023

チャレンジ 100 万歩 × ピンクリボンキャンペーン コラボ企画



“100 万歩チャレンジ”とは？

1 人 20 万歩、チームで最大合計「100 万歩」を目指してチャレンジすること。

ウォーキングは、日常生活の中で気軽にできる「運動」です。生活習慣病や認知症予防、身体機能の維持などに効果があるとされています。

ご家族やお仲間の方と楽しみながら歩くことで健康づくりのきっかけになればと実施してきたチャレンジ 100 万歩も 10 年目という節目を迎え、今回で最終回となりました。

今年も、ピンクリボンキャンペーン（乳がん検診受診啓発活動）とのコラボレーションを実施し、参加賞はもちろん、達成賞もご用意しております。チームで協力し合い、達成賞をゲットしましょう。みなさまのご参加をお待ちしております！！

紀の川市民健康づくり11か条 第4条 日ごろから意識的に歩きましょう・動きましょう

【申込期間】 令和 5 年 9 月 1 日（金）～ 9 月 14 日（木）

【実施期間】 令和 5 年 10 月 1 日（日）～ 10 月 31 日（火）

【申込方法】 右記の参加申込書に必要な事項を記入のうえ、右側を切り取って、下記の方法で提出してください。

- ① 窓口持参の場合：健康推進課（本庁 1 階 17 番窓口）または各支所・出張所へ提出。
- ② FAX の場合：健康推進課へ送信（FAX：0736-79-3934）
- ③ メールの場合：健康推進課へ送信（Email：k070700-001@city.kinokawa.lg.jp）

☆ 紀の川市役所ホームページ「健康ナビ」からも参加申込書をダウンロードできます。

【HP】 <https://www.city.kinokawa.lg.jp/kenko-navi/challenge100.html>

【チャレンジの流れ】

健康ナビ QR コード▶



1. チーム【1 チーム（1 人～5 人まで）掛け持ち不可】を編成し申込
2. 歩数計は各自で準備
3. チャレンジの詳細・歩数記録表等を受け取る（窓口・郵送等）
4. チャレンジの実施・結果報告（歩数の記録は自己申告）
※歩数集計表・アンケートは、健康推進課または各支所・出張所へ

11 月 10 日（金）までに提出してください。

※達成チームには、達成賞をお渡しします。

5. 結果報告は代表者に郵送



【注意事項】

歩き過ぎで健康を損ねることが無いよう注意！！

「ピンクリボン」とは？

1980 年代、アメリカの乳がんで亡くなられた患者さんの家族が「このような悲劇を繰り返さないように」との願いを込めて作ったリボンからスタートした乳がん撲滅運動のシンボルマークです。

また、紀の川市（春林軒）では、世界で初めて全身麻酔を用いて乳がんの手術に成功した江戸時代の外科医、医聖、華岡青洲の生誕であり、手術が行われた場所でもあります。

チャレンジ 100 万歩の開催月である 10 月は、乳がん月間でもあり、乳がんの啓発活動を行い、早期発見・早期診断・早期治療の大切さを少しでも多くの方に伝えたいと思っています。

（キリトリ線）

FAX：0736-79-3934

健康推進課あて

チャレンジ 100 万歩 with ピンクリボンキャンペーン 2023

参加申込書

チーム名	
------	--

【代表者】

氏名	
住所	〒
電話番号	

【参加者】

	チャレンジ 100 万歩 with ピンクリボンキャンペーン 2023 参加者氏名	備考
例	紀の川 太郎	
1	代表者名	
2		
3		
4		
5		

【申込締切 令和5年9月14日（木）】

◆ 達成賞は、1 チームの人数×20 万歩を達成したチーム参加者全員にお渡しします。

例えば、3 名の場合は 60 万歩以上で達成。

23 万歩+19 万歩+18 万歩=60 万歩。チームで協力して達成できたので 3 名全員達成賞GET!!

◆ ご記入いただきました内容につきましては、紀の川市個人情報の保護に関する条例に基づき厳重に取扱い、「チャレンジ 100 万歩 with ピンクリボンキャンペーン 2023」のみに利用させていただきます。

【お問合せ先】 紀の川市 市民部 健康推進課（本庁 1 階：17 番窓口）

TEL 0736-77-0829（直通） FAX 0736-79-3934

Email k070700-001@city.kinokawa.lg.jp

