

チャレンジ100万歩 × ピンクリボン × 紀の川飯 コラボ企画

今年のテーマは 『 歩いて健康！食べて健康！検診を受けて健康！ 』



“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。

がんばって歩いた先に美味しい「紀の川飯」を召し上がってはどうでしょうか？今年、ピンクリボンに賛同していただいた飲食店で、「ピンクリボン100万歩チャレンジ with 紀の川飯 2022」の開催期間中、ピンクリボンをテーマにした素敵なイベントが開催されます。まだ知らない近所の名店を再発見できるかも！さらに、ご飲食・お買物された方、また、10月16日（日）の集団乳がん検診を受診された方は、チラシにシールを貼ってもらえます。シールを3個以上集め、紀の川市健康推進課又は各支所に持参された方には、プレゼントを差し上げます。“紀の川飯”とは？（詳細は裏面をご覧ください。）

他にも、華岡青洲ピンクリボンウォークラリーを開催します。100万歩仲間と一緒に、楽しみながら歩きましょう！イベントでは、歩行基礎力測定や骨密度測定を予定しています。素敵な景品がもらえるかも！！（詳細は裏面をご覧ください。）

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4年 9月 1日（木）～ 9月 14日（水）
- 【実施期間】 令和4年 10月 1日（土）～ 10月 31日（月）
- 【申込方法】 右記の参加申込書に必要事項を記入のうえ、右側を切り取って、下記の方法で提出してください。
 - ① FAX の場合：健康推進課へ送信（FAX：0736-79-3934）
 - ② 窓口持参の場合：健康推進課（本庁1階17番）または各支所・出張所へ提出。
 - 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>

健康ナビQRコード▶



【チャレンジの流れ】

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）
 - ※歩数記録表と歩数集計表は、11月10日（木）までに提出してください。
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！！

【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

（キリトリ線）

ピンクリボン100万歩チャレンジ with 紀の川飯 2022 参加申込書

チーム名	
------	--

【代表者】

氏名	
住所	
電話番号	

【参加者】

	ピンクリボン100万歩チャレンジ 参加者氏名	華岡青洲 ピンクリボンウォークラリー 参加 『○ or ×』	華岡青洲ピンクリボンウォークラリーに参加 申込する場合、住所・連絡先を記入してくだ さい。
例	紀の川 太郎	○	〇〇市△△町×× □□-□□ 0736-××-××××/090-××××-××××
1	代表者名		
2			
3			
4			
5			

【申込締切 令和4年9月14日（水）】

- ◆10月23日開催の“華岡青洲ピンクリボンウォークラリー”への参加を希望される方は、『○』をご記入ください。
 - ・イベント内容は、裏面をご参照ください。
 - ・イベントの定員は、15組（1組1～5名）、定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
 - ・イベントは、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて、中止する可能性があります。その場合は、対象の方にご連絡させていただきます。（ピンクリボン100万歩チャレンジは感染状況に関わらず実施します。）
- ◆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、「ピンクリボン100万歩チャレンジ with 紀の川飯 2022」のみに利用させていただきます。

【共催】

紀の川市ピンクリボンキャンペーン推進本部

【協賛】

道の駅 青洲の里

明治安田生命保険相互会社

桃谷順天館

東洋ライス

水土里ネット和歌山

【協力】

紀の川飯

青洲語り部門人会

NPO 法人フレイルサポート紀の川

紀の川市ウォーキング協会

紀の川サイクリングクラブ

健康推進員

※上記掲載は順不同とさせていただきます。

(キリトリ線)

「紀の川飯」とは？

新型コロナウイルス感染症の拡大により、イベントや外出の自粛といった状況が発生し、市内の飲食店は大きな影響を受けています。「紀の川飯」プロジェクトでは紀の川市内飲食店の情報を、ホームページやInstagramにより発信していきます。ふるさとの味を守るために皆さんで飲食店を応援しましょう。

ウォーキング途中に「紀の川飯」にお立ち寄りいただき、盛り上げていただければ幸いです。

「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。

ピンクリボン100万歩チャレンジの開催月である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。

「華岡青洲ピンクリボンウォークラリー」を実施します！(青洲の里と共催)



華岡青洲ゆかりの地を巡るウォーキングコースをグループに分かれて歩きます。途中で立ち寄る春林軒や垣内池、旧名手宿本陣、名手八幡神社等で華岡青洲やピンクリボンに因んだクイズをしながら、ウォーキングをしてみませんか。他にも、歩行基礎力測定や骨密度測定を実施します。歩き癖を知り、若々しい歩き方を維持できたらいいですね。素敵な景品がもらえる抽選会もあります。



日 時：令和4年10月23日(日) 9:00 - 12:30

受付時間8:30 - 9:00

場 所：道の駅「青洲の里」(紀の川市西野山473)

定 員：15組(1組1~5名) ※定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。

※抽選結果、イベントの詳細は後日送付させていただきます。

対 象 者：ピンクリボン100万歩チャレンジ with 紀の川飯2022に参加された方

※青洲の里から、一般枠(15組)の募集もございますが、同時申し込みはご遠慮ください。

アクセスMAP



ウォーキングコース(約2時間)

