

オクトーバー・ラン^{AND}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	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	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	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

飛騨

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

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