

ウォーキングで健康づくり事業実施要領

1. 目的：日常生活に歩くことを習慣づけ、健康の保持・増進を図る。

2. 実施内容

(1) 対象者：全市民

(2) 目標歩行距離等

① 目標歩行距離：10,310 k m（全国一周相当）

1) 四国一周相当コース 940 k m

2) 九州一周相当コース 1,840 k m

3) 北海道一周相当コース 2,190 k m

4) 本州一周相当コース 5,340 k m

※原則として四国、九州、北海道、本州一周相当コースの順に歩くこととする。

(3) 歩行距離等の確認

四国、九州、北海道、本州一周相当距離を歩いた時、記録カードを各保健センターへ自己申告してもらい、歩行距離を確認する。ただし、1日7 k m（1歩=70 c mで10,000歩相当）を限度とし、通勤及び業務に要する歩行距離を除く。

3. 認定証の交付および記念品の贈呈

(1) 各コース完了

各コースの歩行距離の確認が出来た者に対し、認定証と記念品を交付する。
ただし、全コース完了するまでは同じコースの認定証は交付しない。

(2) 全コース完了（全国一周相当 10,310 k m）

全国一周達成者には認定証と記念品を交付する。

(3) 全国一周相当を4回完了（地球一周相当 41,240 k m）

全国一周を4回達成された方を対象に認定証と記念品を交付する。

※平成28年4月1日以前に完了した人にも適用する。

4. 実施期間

この事業は、平成16年11月1日から実施する。（ただし、合併前の歩行距離は継続する。）

※記録カード類は、各保健センターに置いてあります。

問い合わせ先：中央保健センター	☎0897-52-1215
東予保健センター	☎0898-64-5333
丹原保健センター	☎0898-68-7300
小松保健センター	☎0898-72-6363