

活動量計測開始

計測期間

2020年12月1日(火)～2021年2月28日(日) (3カ月:90日間)

活動量計を身につけて、無理せず散歩や運動に取り組もう!

下の表の目標を目指して家事の間や仕事中、除雪作業などにも身につけておくと、活動量としてカウントされます。

年代・性別の目標値

コース	年代	男性		女性	
		総歩数(90日間)	1日あたりの歩数	総歩数(90日間)	1日あたりの歩数
A 奥会津7町村周遊コース	65歳以上	261,977	2,911	225,300	2,503
	18-64歳	338,000	3,755	307,227	3,414
B 会津全17市町村めぐり	65歳以上	412,395	4,582	354,660	3,941
	18-64歳	532,000	5,911	483,627	5,374
C 福島県東西南北最端のまちへ	65歳以上	627,140	6,968	539,340	5,993
	18-64歳	809,000	8,989	735,464	8,172

*10,000歩=約6.8kmで換算

[注意事項]

- 冬期間中の運動は転倒などの危険が伴いますので、十分注意してください。
- 急激な運動は体調を崩しやすくなります。冬場は感染症にも罹患しやすくなります。決して無理をせず適度な運動を心がけてください。
- 詳しくは別紙 参加申込票裏面をご覧ください。

活動量計データ送信

下記3箇所のいずれかのところで必ず活動量計のデータ送信をしてください。



こちらのリーダーライターをお持ちのタニタ活動量計をかざしてデータを送信

※歩数計アプリ使用の方はアプリ上でデータ送信してください。

活動量計測終了後

データ送信・集計

2021年3月1日(月)～2021年3月10日(水)

- 送信されたデータを集計いたします。
- タニタ活動量計をお持ちの方は**3月10日(水)**までに必ずリーダーライターでデータ送信してください。データ送信がない場合は集計されませんのでご注意ください。
- 参加者の皆様には期間中の総歩数等の結果を郵送にてお知らせする予定です。

景品贈呈

- 参加申込票に記入した、目標コースの中から選択いただいた商品1点を贈呈いたします。目標未達成の場合はキャンペーン期間中の総歩数に応じて参加賞を贈呈いたしますが、一定基準に満たない場合はこの限りではありません。なお、参加賞については事務局に一任いただきます。
- 令和3年3月中旬に健康フォーラムを開催予定です。景品についてはその際にお渡しする予定です。健康フォーラムに参加できない方は役場町民課保健福祉係にて景品をお渡しいたしますのでご相談ください。