

# 姉妹都市健康交流事業

まつまえ  
北海道松前町 VS 松前町ウォーキング3カ月累積歩数競争に参加をされるみなさんへ

## 留意事項

### 1 歩数計測実施期間（3カ月間）

令和4年6月1日（水）から令和4年8月31日（水）まで

### 2 競技方法とルール

- (1) 歩数は、歩数計アプリ又は歩数計で測定し歩数記録表へ記入してください。
- (2) 歩数計アプリは、どのアプリを利用しても差し支えありません。また、歩数計は、3カ月間の歩行履歴が確認できる機能のあるものを必ず使用してください。
- (3) 参加申込書に記入した使用アプリ又は使用歩数計を使用して、3カ月間ウォーキングを行ってください。期間中に、歩数計や携帯電話の機種変更等をする場合は、子育て・健康課に申し出てください。
- (4) 歩数計等は正しく装着し、使用してください。
- (5) 故意に歩数計等を振ったり、本人以外の者の歩行数を計測したり等、不正行為は絶対に行わないでください。万が一、不正があったと認められた場合は、競技失格で参加資格を取消しさせていただきます。
- (6) 期間中、1カ月ごとに歩数履歴の確認を行います。3カ月間の履歴を必ず保存しておいてください。歩行履歴が確認できない場合は、競技失格となり参加資格を取消しさせていただきますので、リセットはしないようご注意ください。
- (7) ウォーキングは、体調管理を行った上、交通ルールやマナーを遵守し、夜間は反射材やライトなどを身に着け、各自、安全を十分確保し実施してください。
- (8) ウォーキング中に身体に疲れや痛み等の不調を感じたら、無理をせず休憩をとってください。暑い時期の実施であるため、水分補給等、十分留意して熱中症予防に努めてください。もし不調が続くようなら直ちに運動を中止し、医師の診察を受けてください。
- (9) 期間中に、やむを得ず参加を中止される場合は、子育て・健康課に連絡をお願いします。

#### ※ 松前町の歩数計を利用の方へ

・取り扱い説明書を必ずお読みください。

生年月日・性別・体重・身長・歩幅などの初期設定をしてから使用してください。  
貸出しのため、取り扱いについては紛失、破損等ないように使用願います。使用途中で歩数計の不調が生じた場合は、子育て・健康課に連絡してください。  
また終了時には、歩数計を松前町へ速やかに返却してください。

### 3 ウォーキング教室の参加について

正しい、健康ウォーキング実施のため、原則全日程(4回)の参加をお願いします。  
体重・体脂肪測定・歩数確認など効果的なウォーキングのサポートを行います。  
運動のできる格好で、水分・タオル・歩数記録用紙・歩数計等持参ください。

開催日程	時間	場所
令和4年 5月30日(月)	19時～20時30分	総合福祉センター 集会室・松前公園
7月1日(金)		
8月1日(月)		
8月31日(水)		

#### <歩数の確認と報告>

##### (1) 中間確認(1カ月終了時・2カ月終了時)

ウォーキング教室で、(7/1)6月分・(8/1)7月分の歩数を中間確認します。  
履歴の確認できる歩数計等と歩数を記録した歩数記録表を持参ください。

※どうしても教室参加が難しい場合は、下記の期間で子育て・健康課に来所又は  
電話、電子メールのいずれかで歩数の報告を必ず行ってください。

また中高生の参加者は、同意をいただいた保護者の方の代理でも受付します。

6月分：令和4年7月1日(金)～7月8日(金) 8:30～17:15

7月分：令和4年8月1日(月)～8月5日(金) 8:30～17:15

##### (2) 最終確認と報告(3か月終了時)

(8/31)ウォーキング教室にて、3カ月の累積歩数を、履歴も含め最終確認し、  
歩数を記録した歩数記録表を回収します。

※どうしても教室参加が難しい場合は、下記の期間で子育て・健康課にアプリ等の  
歩行履歴の確認がとれるようスマートフォン等持参し、3カ月間の記録用紙を提出  
してください。

また中高生の参加者は、同意をいただいた保護者の方の代理でも受付します。

最終報告分：令和4年9月1日(木)～9月9日(金) 8:30～17:15

### 4 結果発表と表彰式

令和4年10月1日(土)松前町総合文化センターにて開催予定の「松前町健康づくりフォーラム」の中で行います。日程や体調によりフォーラム表彰式(午前中予定)への参加が難しい場合は、表彰式の参加を辞退できます。辞退された方へは本人へ別途通知し、後日副賞を贈呈いたします。

また、町広報誌11月号で発表します。

※「松前町健康づくりフォーラム」には、北海道松前町から町長と個人/町内ランキング1位入賞者が参加される予定です。

#### 【お問い合わせ】

松前町 子育て・健康課 健康増進係(松前町総合福祉センター2階)

TEL (089)985-4118

E-mail 731hoce@town.masaki.ehime.jp