

3人でウォーキングを

市が3000組募集 目標達成に賞品



70万人市民
トリオでウォーク

ファーストチャレンジ 9月末まで

- 各30万歩
 - 1カ月以上継続
- 〈賞品〉
マフラータオル

セカンドチャレンジ 来年2月末まで

- 各40万歩
- 〈賞品〉
健康関連グッズ

岡山市は、家族や友を指す「70万人市民人、職場の同僚など3トリオでウォーク」を人1組で目標の歩数始めた。仲間同士で励

まし合いながらウォーキングを続けても

らう狙いで初の開催、

挑戦チームを募っている。

いる。

2段階の歩数目標が

あり、9月末までのフ

ァーストチャレンジ

はウォーキングを1カ

月以上続け、3人が各

30万歩を達成したら

クリア。抽選で千組に

マフラータオルをプ

レゼントする。達成者

を対象にセカンドチ

ャレンジがあり、来年

2月末までに1人40

万歩を目指す。達成し

たチームから抽選で

100組にそれぞれ1

万円相当の健康グッズ

を贈る。

3人1組の名前や年

齢を事前に市に登録

して参加。自前の歩数

計でカウントし、各

チャレンジの期限ま

でに記録表を提出す

る。市内に在住か

学、在勤の人が対象

で、3千組を募集して

いる。

同市では自立して日

常生活を過ごせる「健

康寿命」の延伸に取り

組んでおり、市保健所

健康づくり課は「歩

くことは足腰を鍛え、

心肺機能も高める。

ウォーキングの習慣が

ない人にも参加して

ほしい」と呼び掛けて

いる。

登録の申込書は市役

所や公民館などで配

布している。問い合わせ

せは同課（803-

1263）。

（大島望）