

# いのとん健康ナビ

とうおん健康医療創生研究会主催

(東温市・PHC株式会社

・ウィーメックス株式会社 共催)

## ウォークラリーを開催します！

### 開催期間

令和6年2月13日(火) から  
令和6年3月13日(水) まで

エントリー期間 令和6年2月2日 ~ 2月19日

市内中小零細企業の従業員や市民の方を対象に

30日間、健康維持に向けてチャレンジできるように

いのとん健康ナビでウォークラリーを開催します。  
今年も是非ご参加ください。



東温市  
イメージキャラクター  
いのとん



### エントリー方法

- ①いのとん健康ナビに登録
- ②メニュー画面でウォークラリーを選択



ウォークラリー

エントリー

ウォークラリーに参加しよう！

ウォークラリーを開催します。職場と家族のみんなで「ウォーキング」にチャレンジしてみませんか？

エントリー

ウォークラリーでは、ラリーマップを使ってウォーキングに関する知識を楽しく習得すると共に、歩くことの喜びを身につけます。

ラリーマップについて

エントリー

下記に必要事項を入力してください。  
\*は必須項目です。

登録済みニックネーム  
ニック0001さん  
ニックネームは利用者情報より変更ください

ウォークラリーコース\*

いずれかを選択してください。

①1万歩コース：  
4週連続で2万歩以上、かつ30日間の合計歩数が30万歩以上

②1,000歩UPコース：  
普段の歩数より4週連続で毎日7万歩以上増え、かつ30日間の合計歩数が3万歩以上増

普段の歩数\* 歩/日

\*100歩単位、100~99,900歩までを入力してください

体重

kg

\*入力がない場合は25kgとして消費エネルギーを計算します。

応援メール送信\*

希望する  希望しない

☆いのとん健康ナビの登録方法やスマホ等のアプリ機能との連動の方法は裏面のチラシをご覧ください。

- ③エントリー画面で「1万歩コース」か「1,000歩UPコース」のどちらかを選択する。  
※目標コースですので、どちらを選んでも同条件のエントリーとなります。
- ④普段の歩数、体重、応援メール送信を入力する。
- ⑤エントリー後は、毎日の歩数を入力する。  
※スマホの機能と運動していれば毎日の入力は不要となります!!

### 上位者には、特産品をプレゼント！

30日間の歩数上位者には、東温市の特産品などをプレゼントします。



東温市特産品 詰合せセット  
(写真の内容は一例です)

### 参加企業はいのとんがPR！

参加を機会に健康づくりの取組をPRしたい企業に、いのとんが訪問し、SNSで発信します。

お問い合わせ先

東温市 地域活力創出課 企業振興係

TEL:964-4414