



1ヶ月 健康づくり チャレンジ月間 ウォーキング チャレンジ



健康寿命を
延ばそう!

毎日コツコツ
歩いて
いいこと!



チャレンジ期間
2022
11/1 火 -
11/30 水



記録シート

11月

カレンダーに、1日の歩数を記入しましょう。
ウォーキングができなかった日は「X」を記入しましょう。

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	週間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	週間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	世界糖尿病デー	歩
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	週間歩数
歩	歩	減塩の日	歩	歩	歩	歩	歩
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	週間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
29日	30日	週間歩数	11月の合計歩数				歩
歩	歩	歩					歩

市町村問い合わせ先

ご不明の点は、お住いの市町村の窓口にお問い合わせください。
開庁時間は各市町村で異なります(平日のみ)。

岐阜	中濃	東濃	飛騨
■岐阜市 健康増進課 ☎058-252-7193	■関市 市民健康課 ☎0575-24-0111	■多治見市 保健センター ☎0572-23-5960	■高山市 健康推進課 ☎0577-35-3160
■羽島市 子育て・健幸課 ☎058-392-1111 (内線5305)	■美濃市 保健センター ☎0575-33-0550	■瑞浪市 健康づくり課 ☎0572-68-9785	■飛騨市 市民保健課 ☎0577-73-2948
■各務原市 健康管理課 ☎058-383-1115	■郡上市 健康課 ☎0575-88-4511	■土岐市 保健センター ☎0572-55-2010	■下呂市 健康医療課 ☎0576-52-1230
■山県市 健康介護課 ☎0581-22-6838	■美濃加茂市 健康課 ☎0574-66-1365	■中津川市 健康医療課 ☎0573-66-1111	■白川村 村民課 ☎05769-6-1311
■瑞穂市 健康推進課 ☎058-327-8611	■可児市 健康増進課 ☎0574-62-1111	■恵那市 健幸推進課 ☎0573-26-2111	
■本巣市 健康増進課 ☎058-320-0500	■坂祝町 保健センター ☎0574-26-7201	■高山市 健康推進課 ☎0577-35-3160	
■岐南町 健康推進課 ☎058-247-1321	■富加町 福祉保健課 ☎0574-54-2117		
■笠松町 健康介護課 ☎058-388-7171	■川辺町 健康福祉課 ☎0574-53-2515		
■北方町 保健センター ☎058-323-7600	■七宗町 健康福祉課 ☎0574-48-1112		
■大垣市 保健センター ☎0584-75-2322	■八百津町 健康福祉課 ☎0574-43-2111 (内線2561)		
■海津市 健康課 ☎0584-53-1317	■白川町 保健福祉課 ☎0574-72-2317 (内線361)		
■養老町 保健センター ☎0584-32-9025	■東白川村 保健福祉課 ☎0574-78-2100		
■垂井町 保健センター ☎0584-22-1021	■御嵩町 福祉課 ☎0574-67-2111 (内線2192)		
■関ヶ原町 医療保健課 ☎0584-43-3201	■多治見市 保健センター ☎0572-23-5960		
■神戸町 保健センター ☎0584-27-7555	■瑞浪市 健康づくり課 ☎0572-68-9785		
■輪之内町 保健センター ☎0584-69-5155	■土岐市 保健センター ☎0572-55-2010		
■安八町 保健センター ☎0584-64-3775	■中津川市 健康医療課 ☎0573-66-1111		
■揖斐川町 保健センター ☎0585-23-1511	■恵那市 健幸推進課 ☎0573-26-2111		
■大野町 保健センター ☎0585-34-2333	■高山市 健康推進課 ☎0577-35-3160		
■池田町 保健センター ☎0585-45-3191	■飛騨市 市民保健課 ☎0577-73-2948		

県問い合わせ先

岐阜県健康福祉部保健医療課
☎058-272-1111(内線2548)

詳しくは
岐阜県健康・スポーツポイント 検索



【受託者】 岐阜新聞社内
[1ヶ月ウォーキングチャレンジ]抽選申込係
☎058-264-1158

市町村名

ランク 確認 (市町村)	ブロンズ ランク	シルバー ランク	ゴールド ランク
	計12万歩以上	計18万歩以上	計24万歩以上

*該当するランクにミナモ印を押してください。

アンケート

該当するものに☑チェックを付けてください。

<p>1 参加したきっかけについて</p> <input type="checkbox"/> チラシを見た <input type="checkbox"/> 地元の広報誌を見た <input type="checkbox"/> その他()	<p>2 清流の国ぎふ健康・スポーツ ポイント事業について</p> <input type="checkbox"/> 参加している <input type="checkbox"/> 知っているが参加していない <input type="checkbox"/> 知らない
<p>3 ウォーキングについて</p> <input type="checkbox"/> 以前からウォーキングを続けており、今後も継続したい <input type="checkbox"/> 今回を機会にウォーキングを始め、今後も継続したい <input type="checkbox"/> 今後はウォーキングをやらない <input type="checkbox"/> その他()	