

第一生命×舞鶴市 「7週間 “歩王（ウォーキング）” チャレンジ」の参加者を募集

市民の運動習慣づくりのきっかけや運動習慣継続のために、「7週間 “歩王（ウォーキング）” チャレンジ」と称し、3人1組でのウォーキング事業を12月4日～来年1月21日までの7週間で開催します。

本市では、H28年度からウォーキング事業に取り組んできました。

7回目となる今回も、昨年度と同様に「まいづる健やかプロジェクト」に参画し、市民の健康づくり事業に賛同・協力していただいている第一生命保険(株)と共催し、第一生命保険(株)専用のスマートフォンアプリ「健康第一」を使って歩数計測します。

イベント終了後も各自が同アプリを利用して運動習慣が定着することを期待します。

今回もチーム内に運動習慣がない方を1名以上お誘いいただき、本市の課題である、健康無関心層への運動習慣の定着を目指します。

※「まいづる健やかプロジェクト」とは、舞鶴市と民間企業、団体等の皆様が舞鶴市民の健康課題を共有し、同じ方向性で市民の健康づくりに取り組む官民連携プロジェクト。プロジェクトの活動状況などは、下記のホームページで情報発信しています。

まいづる健やかプロジェクトサイト URL <https://maizuru-city.note.jp>



事業概要

- (1) 実施期間 令和4年12月4日(日)～令和5年1月21日(土)までの7週間
- (2) コンペ方式 友人や職場の仲間3人1組でチームを作り、実施期間中の合計ポイント(1歩=1pt)を競う。
※ただし、1人1日当たりの歩数ポイントの上限は、10,000歩とする。
- (3) 応募要件 舞鶴市に在住・在勤の20歳～65歳であり、スマートフォンをお持ちの方で構成する3人1組のチーム ※普段運動習慣がない人を1名以上誘う。
- (4) 募集期間 10月末(メール配信やちらし配布時から募集開始)～11月23日(水・祝)
- (5) 募集定員 100チーム(300人)
- (6) 申込方法 ちらしQRコードや市ホームページから申し込む
- (7) 参加費 無料
- (8) 優秀チームなどには賞品を贈呈
- (9) その他 順位の途中経過、最終結果等について、まいづる健やかプロジェクトホームページで情報発信。

【お問い合わせ先】

健康づくり課 : TEL 0773-65-0065、FAX 0773-62-0551、
Eメール kenzo@city.maizuru.lg.jp