

あなたの身近で、 気軽な健康相談!

の ば そ う
健 康 寿 命



元気とやま 健康ステーション



このマークのある保険薬局が目印です。
「元気とやまウオーキング」
スタンプリリーのエントリーも
こちらでできます。

「元気とやま健康ステーション」では、身近なところで健康チェックができるよう、県内の保険薬局にご協力をいただき、健康情報の提供や血圧などを気軽に測定できるサービスを行います。健康な生活にお役立てください。

健康チェックカードをダウンロードしてご利用ください!

健康チェックにお使いいただける健康チェックカードを、
ホームページ「とやま健康ラボ」にご用意しています。
ダウンロードしてお薬手帳などに貼り、そのつど数値を書き込めば、
体調の変化も分かりやすくなり、健康チェックの習慣化にも役立ちます。



健康チェックカードはこちらからダウンロードいただけます。

kenko-toyama.jp

とやま健康ラボ

検索



✂ キリトリセン

郵便はがき

9 3 0 8 5 0 1

52円切手を
お貼り
ください。

富山市新総曲輪1番7号

(富山県厚生部健康課内)

元気とやまウオーキング
推進プロジェクト事務局 行

山所り

元気とやま
ウオーキング

50 Km(8万歩)歩くごとに
元気とやま健康ステーション(保険薬局)へ



開催中!

元気とやまウォーキング

2016

9/3

2017

2/28

歩いてもらおう! 素敵なプレゼント!!

1,000Kmコース、500Kmコース
2コースについてそれぞれ達成した方の中から
抽選で素敵なプレゼント!

達成記念品



抽選で3,000名様

1,000Km コース



500Km コース



※賞品の画像はイメージです。

応募要項

本企画は、県民の皆さんの運動習慣の定着を応援するものです。

期間中、県が配信する無料スマートフォンアプリ「元気とやまかがやきウォーク」またはお持ちの歩数計を活用した「スタンプラリー」を行い、目標距離(歩数)を目指してウォーキングを実施していただきます。

●参加対象: 富山県在住の方 ●抽選応募期間: 平成28年12月1日(木)から平成29年3月10日(金)まで

※エントリーはお一人様一回のみとさせていただきます。

●スタンプラリーでエントリーされる方

- ①県内の健康ステーション(のほり・ステッカーのある保険薬局)にて設置・配布するチラシまたはホームページ「とやま健康ラボ」(kenko-toyama.jp)より「スタンプラリー用紙」をダウンロード・印刷。
 - ②お持ちの歩数計をご活用いただき、ウォーキングしてください。
 - ③50Km(8万歩)歩くごとに、県内の健康ステーションに行き、スタンプを押印。スタンプを集めていただくことでエントリーできます。
- ※薬局には50Km(8万歩)歩いたことがわかるものを必ずご提示ください。(記録機能付きの歩数計画面や記録ノート等)

※ご応募の際は必要事項をご記入されたかご確認の上、52円切手を貼って郵送ください。
※ホームページよりダウンロードされた方は、用紙を封筒に入れ、82円切手を貼って郵送してください。



●無料スマートフォンアプリ

「元気とやまかがやきウォーク」でエントリーされる方

お使いのスマートフォンで「App Store」または「Google Play」よりアプリをダウンロードいただき、設定を行ってください。目標距離に達した場合、アプリ内で抽選に応募できます。アプリのダウンロードは「元気とやまかがやきウォーク」で検索してください。

※ダウンロードは Apple App Store「App Store」または Google play「Google play」から。

●当選発表: 平成29年3月末頃、賞品の発送をもって当選にかえさせていただきます。

今後、さらに特典の追加を予定しています。
詳しくはホームページ「とやま健康ラボ」(kenko-toyama.jp)へ

《宛先・お問合わせ》〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号「元気とやまウォーキング推進プロジェクト事務局」(富山県厚生部健康課内) TEL 076-444-3222(平日8:30~17:15)

ウォーキングは、安全に配慮し、ご自分のペースで無理のないように行いましょう。また、エントリー後も継続することが大切です。

のりしろ

のりしろ

キリトリセン

ご応募者情報

ご希望賞品記号(㊤~㊥) (1,000Km) _____ (500Km) _____
※1,000Kmコース達成者は、500Kmコース賞品もあわせて応募できます。

ご住所

お名前

年齢

電話番号

アンケートにご協力をお願いします。
(おてはまるものに○をつけてください)

①「元気とやまウォーキング」に参加することにより運動習慣が定着しましたか?

運動習慣が定着した・運動への意識は高くなった・変わらない

②今後も「元気とやまウォーキング」を開催してほしいですか?

開催してほしい・開催しなくともよい・どちらでもない

③その他ご意見等ありましたらご自由に記載ください。

のりしろ

50Kmは8万歩が目安になります。

50Km	100Km	150Km	200Km	250Km
(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)
300Km	350Km	400Km	450Km	500Km
(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)
550Km	600Km	650Km	700Km	750Km
(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)
800Km	850Km	900Km	950Km	1,000Km
(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)	(/) (/) (/) (/) (/)

元気とやまウォーキング スタンプラリー

のりしろ

のりしろ

のりしろ