

# 4ウォーキングチャレンジ

獲得ポイント

ポイント (D)

羽生市では、健康づくりにウォーキングを推奨しています。  
目標（歩数・距離・時間）を決めて継続して行いましょう。  
ご自身の日頃のコースのほか、次のコースをぜひご利用ください。



達成日数	ポイント
20～29日	5ポイント
30～39日	10ポイント
40～49日	15ポイント
50日以上	20ポイント

※ 満点ポイント20ポイント

★葛西用水路遊歩道「羽生市健康ウォーキングロード」

→（スタート地点：保健センター付近さくら橋ゴール地点：葛西親水公園・片道2,200m）

★中央公園内ウォーキング・ランニングコース（羽生市体育館となり・2コースあり）

★ウォーキングチャレンジ目標（歩数・時間・距離等詳しく記入してください）

（例）毎日1時間早歩きをする、週4回5キロずつ歩く、一日おきに1万歩歩く など

日数	日付	歩数・時間 距離など	日数	日付	歩数・時間 距離など	日数	日付	歩数・時間 距離など	日数	日付	歩数・時間 距離など
(例)	7/1	10260歩	14日目	/		28日目	/		42日目	/	
1日目	/		15日目	/		29日目	/		43日目	/	
2日目	/		16日目	/		30日目	/		44日目	/	
3日目	/		17日目	/		31日目	/		45日目	/	
4日目	/		18日目	/		32日目	/		46日目	/	
5日目	/		19日目	/		33日目	/		47日目	/	
6日目	/		20日目	/		34日目	/		48日目	/	
7日目	/		21日目	/		35日目	/		49日目	/	
8日目	/		22日目	/		36日目	/		50日目	/	
9日目	/		23日目	/		37日目	/		51日目	/	
10日目	/		24日目	/		38日目	/		52日目	/	
11日目	/		25日目	/		39日目	/		53日目	/	
12日目	/		26日目	/		40日目	/		54日目	/	
13日目	/		27日目	/		41日目	/		55日目	/	

獲得ポイントは50ポイントに達しましたか？

(A)+(B)+(C)+(D)=合計 ※(B)(D)は必須項目

※ 4つのチャレンジポイントをよく確認して集計してください。

※ 50ポイントに達したら、市役所健康づくり推進課へお越しください。

# 令和6年度 ★ 羽生市健康チャレンジシート ★

健康のために取り組む4つのチャレンジで、

健康的な生活習慣と羽生市商工会 **商品券**(1,000円分)を手に入れよう！

- ★ 羽生市に住民登録のある満20歳以上の方は、どなたでも参加できます。
- ★ ポイントをためる期間は、令和6年6月1日(土)～令和7年3月9日(日)です。
- ★ ポイントの有効期間は、令和7年3月14日(金)までです。

## 1 マイチャレンジ

さあ、始めましょう！  
チャレンジ目標を記入しよう

## 2 健(検)診チャレンジ

健診部門にチャレンジ  
自分の健康状態を見直そう

必須項目！

## 3 イベントチャレンジ

さらにポイントゲット！  
たくさんのイベントに参加しよう

## 4 ウォーキングチャレンジ

たくさん歩こう！  
習慣化して健康づくりを継続しよう

必須項目！

# 50ポイントでゴール！



ポイントの引き換えは令和7年1月14日(火)～3月14日(金)の間に、

- ①健康チャレンジシート
- ②健(検)診を受診したことが分かる資料（健診結果・領収明細書等）

上記2点を持参して、市役所健康づくり推進課にお越しください！（土・日・祝日を除く）

<問合せ先>

健康づくり推進課 健康づくり推進係 TEL:048-561-1121