

しらぬか



健康ウォーキング

いつでも、どこでも、手軽に取り組み、健康効果の高いウォーキングを通じて、運動の「習慣化」による健康な「こころ」と「からだ」づくりを応援します。日々の成果はポイント化されますので、普段の生活から1日1000歩増やすことを目標に、ぜひご参加ください。

ウォーキングの主な効果

健康な
「こころ」と「からだ」づくり
生活習慣病の予防、体質改善、
睡眠の質の向上、心身のリフレッシュ
環境負荷の軽減
近場への移動手段を自家用車から
徒歩に変え、CO₂排出量の抑制に
貢献

対象

18歳以上の「町民の方」および
「町内の事業所等で働いている方」

期間

令和7年
4/1(火) ~
令和8年 3/7(土)



変化の見える化

役場などに設置する体組成計や
血圧計により、ウォーキングによる
からだの変化を確認できます

測定項目

体重・体脂肪率・除脂肪率・筋肉量・体水分量・
体水分率・推定骨量・体内年齢・基礎代謝量・
内臓脂肪レベル・脚点筋肉量点数・BMI・
肥満度・体型判定など

参加方法

活動量計での参加
(町より提供いたします)

スマートフォンでの参加
(専用アプリが必要となります)

※1週間に一度、アプリまたは町内施設に
設置された計測器でのデータ送信が必要です
※一部のスマートウォッチ(fitbit、ガーミン、
アップルウォッチ)と連携も可能です



ウォーキング ポイント

ニックネームで
参加できます

ウォーキングの成果がポイント化、
ランキング化されポイントに応じ商品券を
配布します

獲得ポイント シラトピア商品券
(最大4,000円分)

※各種ウォーキングイベントへの参加や各期の計測もポイント化されます

参加の流れは
裏面をチェック

スケジュール等

1
申し込み

2
初回計測
(4~5月)

3
ウォーキング
ポイント開始
(4月1日から)

別紙の申込用紙または下記専用サイト
からお申し込みください。

[https://www.karadakarute.jp/
town-shiranuka](https://www.karadakarute.jp/town-shiranuka)



5
ウォーキング
講習会
(4月19日)

4
歩数データ
送信

6
ウォーキング
教室
(7月)

7
中間計測
(8~9月)

8
ウォーキング
教室
(10月)

10
ウォーキング
ポイント終了
(3月7日まで)

9
健康づくり
講習会
(12・1月)

11
完了計測
(2~3月)

12
歩数データ
送信
(3月15日まで)

13
結果集計
ポイントを集計し
結果により商品券を
配布します。

【健康づくりイベント】

- ウォーキング講習会
日時 令和7年4月19日(土)
10時00分から
場所 白糠町総合体育館
内容 株式会社オカモトによるウォーキング講座
「正しいウォーキングを学ぼう！」
- ウォーキング教室
7月・10月開催予定
- 健康づくり講習会
12月・1月開催予定

【歩数データ送信】

- 活動量計を利用される方
4週間に1度町内施設に設置されている
「リーダーライター」にて、歩数などの
データ送信を行ってください。
 - スマートフォン等を利用される方
専用アプリから1週間に1度、歩数などの
データ送信を行ってください。
- ※期間内に送信を行わない場合、歩数データが上書き
されてしまいます。

【計測(初回・中間・完了)】

スケジュールに表示した期間に役場、庶路支
所、総合体育館に設置されている体組成計及
び血圧計による計測を行ってください。

6月・8月は
バーチャルウォーキング
ラリーを開催

