

春からはじめませんか？  
新しいチャレンジ！

日々健康づくりに励んでいる皆様を応援！

## 継続して歩いている方を表彰します！

昨年度に引き続き、継続的にウォーキングに取り組み、  
目標を達成された方をもちろん表彰させていただく取組を行います！

### 「目標」って？

歩数計、アプリともに目標は3つ！

\*『健康横浜 21』とは？  
健康増進法に基づく横浜市の健康づくり計画で、  
2013～2022年度の目標や取組を定めています。

	目標 1	目標 2	目標 3												
歩数計	年間の1日平均歩数が、『健康横浜 21*』 で目標としている歩数に達していること (対象期間の最終日、3月31日の年齢を適用)	年間で 歩数データが ある日数 (1歩以上の歩行 データある日)	専用リーダーからの 歩数送信  月1回以上												
アプリ	<table border="1"> <tr> <td>64歳 まで</td> <td>男性</td> <td>9,000歩/日</td> </tr> <tr> <td></td> <td>女性</td> <td>8,500歩/日</td> </tr> <tr> <td>65歳 以上</td> <td>男性</td> <td>7,000歩/日</td> </tr> <tr> <td></td> <td>女性</td> <td>6,000歩/日</td> </tr> </table>	64歳 まで	男性	9,000歩/日		女性	8,500歩/日	65歳 以上	男性	7,000歩/日		女性	6,000歩/日	9割以上の日  ※2019年度の 「毎日」から条件を 緩和しました	アプリの ウォーキングコース 達成数  3コース以上
64歳 まで	男性	9,000歩/日													
	女性	8,500歩/日													
65歳 以上	男性	7,000歩/日													
	女性	6,000歩/日													

### 対象期間は？

4月1日から翌年3月31日までの1年間が対象です。

### 手続きが必要？

一切必要ありません。事務局で1年間の歩数データ等を集計します  
ので、歩数計やアプリを通常どおりご使用ください。

### 表彰内容は？

対象の方には、表彰状や記念品(バッジ等)をお送りする予定です。  
お送りする時期は、3月末の対象期間終了後、夏頃を予定しています。

### 耳より情報

#### <定期抽選の当選本数アップ!!>

参加者の方に朗報！2020年4月から定期抽選本数を拡充します！詳しくは裏面をご覧ください。

### 【お問合せ】よこはまウォーキングポイント事業事務局

電話 0570-080-130 / 045-681-4655 (平日 9:30～17:30)

FAX 0120-580-376 メール navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

よこはまウォーキングポイント

検索

横浜市健康福祉局保健事業課

## 定期抽選の拡充のお知らせ

2020年4月から、**3か月に1回実施している「定期抽選」の抽選本数が変わります。**  
 スタートは2020年4月～6月の歩数を対象とした7月の定期抽選からとなりますので、ぜひ歩数計やアプリをご活用ください！

**当選本数が増えます！**

各回の当選本数が…

**歩数計は+100本で計1,400本！**  
**アプリは+50本で計600本！**



- 当選者には JCB ギフトカード 1,000 円分を  
 もれなくプレゼント！  
 ※ご当選の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます



利用可能店舗であれば  
 市内どこでも使えます！

### 抽選の対象となる方

		3か月の獲得ポイント数		
		～99ポイント	100～199ポイント +毎月の歩数送信	200ポイント～
歩数計				抽選対象
アプリ	抽選対象外			

## 新規参加登録の方法

よこはまウォーキングポイントにまだ参加していない方は、この機会にぜひお申込みください！

**18歳以上の  
 横浜市民等が対象！**

歩数データを送信してポイントをためると、ポイントに応じて抽選で景品が当たる！  
 アプリはスマートフォンから、歩数計は市内約1,000か所に設置のリーダーに歩数計をのせるとデータが送信できます！

### アプリ(無料)

#### 参加方法

アプリストアで「よこはまウォーキングポイント」と検索してアプリをダウンロードしたら、画面の案内に従い参加登録。



参加登録(上記QRコードから詳細を確認できます)

スマホを携帯して歩く

アプリ上で歩数データを送信

### 歩数計(本体無料)

#### 参加方法

区役所等で配布の申込書に必要事項を記入し、本人確認書類(保険証など)のコピーを添付して、申込書に記載の住所宛てに郵送で申込み。



参加登録

歩数計が届く

歩数計を持って歩く

定期的にリーダーにのせて歩数データを送信する

### 参加特典



社会貢献活動への寄付



歩数データを  
確認できる



ポイントに応じて  
抽選にてプレゼント！



ミッション達成で  
クーポン獲得



歩数計  
限定  
歩数計プレゼント  
(初回限定・数量限定。  
送料負担あり)