

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れなく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</td> <td>男性</td> <td>9,000歩/日</td> </tr> <tr> <td>まで</td> <td>女性</td> <td>8,500歩/日</td> </tr> <tr> <td>65歳</td> <td>男性</td> <td>7,000歩/日</td> </tr> <tr> <td>以上</td> <td>女性</td> <td>6,000歩/日</td> </tr> </table>	64歳	男性	9,000歩/日	まで	女性	8,500歩/日	65歳	男性	7,000歩/日	以上	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	男性	9,000歩/日													
まで	女性	8,500歩/日													
65歳	男性	7,000歩/日													
以上	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

参加者の方に朗報！3か月に1回実施している「定期抽選」の当選本数が増えます！

【歩数計】当選本数を各回100本上乘せします。(1,300本/回 ⇒ 1,400本/回)

【アプリ】当選本数を各回50本上乘せします。(550本/回 ⇒ 600本/回)

※2020年4月～6月の歩数計を対象とした7月の抽選からとなります。

【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