

目指せ！チーム平均5,000歩以上！

歩数アップ強化月間 (8月)

アプリ測定をきっかけに、歩くことから健康づくりを始めましょう♪

【スケジュール】

8/1~8/9



「気づく」自分の歩数はどれくらい？

通勤で何歩？買い物で何歩？休日はどのくらい？
どんな時に歩数は増えている？

8/10~8/16



「考える」実現可能な歩数アップ方法を考える

無理なく続けられる方法は何だろう？
仲間で話題にしてみましょう！

- ・なるべく階段を使う
- ・昼休みに散歩する
- ・休日にウォーキングする etc…

8/17~8/31



「始める」個人平均歩数5,000歩以上を目標に
運動や身体活動を意識して生活する

(個人平均歩数の見方)

すでに達成している方は、8,000歩を目指しましょう！



9月上旬

全員が期間中(8/17~8/31)平均歩数5,000歩を達成
したチームに賞品応募カードを一人30枚差し上げます！

(代表者に賞品応募カードが取得できるURLをメールでお送りします。
チームメンバーで共有してください。)

※賞品GETキャンペーンは秋以降に開始予定です。
時期については、改めて代表者へのメールやアプリ内の通知でお知らせします。

できることから、少しずつ。

みんなで歩いて、健康と賞品をGETしましょう！



(秋田市保健所保健予防課)