

町民各位

最上町健康福祉課

《最上町健康センターウォーキング推進事業》



室内だから、いつでも快適・安心！

「健康センターでウォーキング」をはじめませんか？

「最近、運動不足かも…」 「外を歩きたいけど、お天気や気温（熊も!!）が心配」
 そんな町民の皆様の声にお応えして、健康センターの廊下を活用した「ウォーキング
 コース推進事業」を9月7日（月）から開始します！
 雨の日や雪の日、日差しが強い暑い日でも、室内なら快適に安全に歩くことができます。
 健康づくりや体力アップ、お友達との交流の場として、ぜひお気軽にご利用ください♪

○いつ・どこで歩けるの？

場所： 最上町健康センターの廊下ウォーキングコース及び敷地内の一部屋外コース

日時： 令和 8 年 9 月 7 日（月）から開始。月曜日～金曜日の平日。

（※土日祝日・年末年始はお休みです）

受付①：午前 9 時 ～ 11 時 →ウォーキングの時間は、午前 9 時 ～ 正午の間

受付②：午後 1 時 30 分 ～ 4 時 → 「 午後 1 時 30 分 ～ 午後 5 時の間

○歩いて「健康ポイント」を貯めよう！

1 日 1 回、以下の両方を達成した方に「健康ポイントを 1 ポイント」を付与します！

(1) 20 歳以上 65 歳未満の方

ア 30 分以上歩く。イ 3,000 歩以上歩く。

(2) 65 歳以上の方

ア 20 分以上歩く。イ 2,000 歩以上歩く。



※自分のペースで歩きましょう。（上記の歩数、時間は厚生労働省の推奨事項を参考としております。）

（途中で休憩用のイスに座って休んでも大丈夫です）

※歩数の確認には、受付で「歩数計」を無料貸し出します。ご自身の歩数計や、
 スマートフォンの歩数計アプリをお使いいただいても OK です！

※裏面もご覧ください⇒

【ポイント付与に関するご注意】

20 歳以上 65 歳未満の方が、60 分以上・6,000 歩以上歩いた場合や 65 歳以上の方が、40 分以上・4,000 歩以上歩いた場合でも、1 日に付与される健康ポイントは 1 ポイントとなります（2 ポイントにはなりませんのでご注意ください）。
たくさん歩いた日は、ご自身の健康づくりのためにぜひぜひお役立ててください！

○参加できる方

最上町に住所を有する 20 歳以上の方で、かつ「健康ポイントカード」をお持ちの方
※カードをお持ちでない方は、窓口ですぐにお作りいただけますのでお声がけ
ください！

○参加のながれ

【初めてご利用になる時】

受付窓口で「利用申請」をお願いします。

安全に利用していただくための申請書兼同意書にご記入いただきます。

↓

【毎回の利用】

受付窓口で体調、開始時間等を確認してから、ウォーキングスタート！

↓

【歩き終わったら】

受付で歩行時間、歩数の確認を受け、条件を達成していれば健康ポイントをゲット！

○安全に楽しく歩くための【4 つのお願い】

コース内に職員は常駐しておりませんので、
ご自身の体調管理をお願いいたします。



①こまめな水分補給を！

のどが渇く前に水分をとれるよう、水筒やペットボトルのお飲み物をご持参ください。

②歩く前に準備体操を！

ケガの予防のため、歩き始める前に軽く体をほぐしましょう。

③体調が悪い時は無理をしない！

「今日は少し体調がすぐれない」という日は、勇気をもってお休みにしましょう。

④走らない!!すれ違う時は譲り合いを！

利用者同士の衝突に注意し、ご自身のペースでゆっくり歩きましょう。

<問い合わせ先>最上町健康福祉課

☎ 4 3 - 3 1 1 7