



よこはま
ウォーキングポイント

南区
オリジナル

ウォーキング日記

の配布を始めます！

歩数計をつけて、歩いて、
日記をついたら、ネクスト
ストラップをGET！



南区のよこはまウォーキングポイントの参加者数は、6月末時点で9,300人を超え、多くの方が楽しみながら健康づくりに取り組まれています。

このたび、よこはまウォーキングポイントの歩数計を持つ南区在住・在勤の方を対象に、90日分の歩数等を記録できる「ウォーキング日記」を作成し、希望者の方に配布します。また、ウォーキング日記を完成させた方に、特典として、もれなく南区マスコットキャラクター「みなっち」のイラスト入りの「歩数計用ネックストラップ」をプレゼントします。

冊子名	よこはまウォーキングポイント ウォーキング日記
対象者	よこはまウォーキングポイントの歩数計を持つ南区在住・在勤の方
サイズ及び発行部数	A5 12ページ 2,000部
内容	90日間分の歩数記録表、歩数計の使い方、電池交換やリーダーの設置情報 など
ウォーキング日記の配布 及び歩数計用ネック ストラップ交付場所	南区役所 4階 41番窓口健康づくり係、 南区 内の各地域ケアプラザ 白朋苑
ウォーキング日記 配布期間	平成28年10月1日(土)～平成28年12月28日(水)(閉館日 を除く) *先着順
歩数計用ネック ストラップ交付期間	平成29年1月4日(水)～平成29年4月30日(日)(閉館日 を除く)


メリット①
パソコンがない人でも
90日分の歩数
を記録
できる！




【毎日】自分の歩数を記録し、こまめに歩数を確認し、目標達成を目指そう！

【お知らせ】健康のために必要な歩数は？
1日1万歩が目安です。1週間7万歩、1ヶ月28万歩、1年336万歩です。歩数は年齢や性別によって異なります。歩数は、健康づくりの目安として参考にしてください。

メリット②
90日分記録したら必ずネック
ストラップをもらえるから
歩く励みになる！



※紐地に「みなっち」
オリジナルデザイン入り



お問い合わせ先
南区福祉保健課長 遠藤 文哉 Tel 045- 341 - 1179