

すみだ1ウィーク・ウォーク ～ウォーキングチャレンジプログラム～

平成30年10月14日(日)～11月17日(土)

平成28年度からスタートした「健康寿命UP大作戦!」では、健康づくりの基礎となる日常の歩数を増やす取組を推進しています。「すみだ1ウィーク・ウォーク」は、期間中の1週間(計7日間)の歩数を測って記録する、ウォーキングチャレンジプログラムです。

すみだ1ウィーク・ウォーク参加方法

STEP1. 申込み(エントリー)

10月31日(水)までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号(企業・団体の場合は、企業・団体名と代表者名、参加人数、電話番号)を直接または電話、郵送、ファクスで、

〒130-8640 墨田区保健計画課
健康推進担当(区役所5階)

TEL 5608-8514 FAX 5608-6405

※10月14日のイベントでも受付します



STEP2. チャレンジ方法を選択

区から申込者に記録用紙及び参加にあたっての注意事項等を送付しますので、まずはチャレンジ方法を選択!

方法①スマートフォンのアプリを使ってチャレンジ



専用アプリをダウンロードし、
団体コードを入力

方法②自身がお持ちの歩数計や携帯電話の歩数機能を使ってチャレンジ



STEP3. チャレンジ開始!

10月14日(日)～11月17日(土)の間で1週間(連続7日間)分の歩数を測定

方法① アプリに基本情報を入力し測定開始(アプリで自動計測)

方法② 自身がお持ちの歩数計や携帯電話の歩数機能で測定開始(専用用紙に歩数結果を記録)



STEP4. データ集計

方法①アプリで1週間(連続7日間)歩いた歩数を自動集計 ※データ提出不要

方法②1週間(連続7日間)の歩数記録結果を専用用紙で区に提出

STEP5. 結果発表

歩数データの集計結果を区ホームページや区報等で公表します

すみだ1ウィーク・ウォーク連動企画

墨田区地域ポイント制度

墨田区地域ポイント制度とは?

区民の皆さんの健康づくりやエコアクションへの参加の“きっかけ”や“励み”となるように「ポイント」を付与する制度です。すみだ1ウィーク・ウォークなど対象活動の実践でポイントが貯まり、貯めたポイントでプレゼント抽選に応募できます。

<モニター活動期間> 11月30日(金)まで

<対象者> 区内在住・在勤・在学の方

※申込方法等の詳細については、担当へお問い合わせください。

【担当】墨田区企画経営室 政策担当 ☎5608-6231

実証モニター
募集!

子どもから大人まで楽しめる
無料スポーツイベントが満載!

区民健康スポーツデー

【と き】10月14日(日) 9:00～17:30

【ところ】墨田区総合体育館

スポーツフェスティバル in 東京スカイツリータウン® Vol.4

【と き】10月14日(日) 10:00～17:30

【ところ】東京スカイツリータウン ソラマチひろば 他

【担当】墨田区スポーツ振興課 ☎5608-6312

【問合せ】墨田区保健計画課健康推進担当

☎ 03-5608-8514