

※この校正紙と実際の印刷は多少色味が異なります。

校正日	サイズ	制作者	校正者	営業確認	校了日	下版チェック	下版日
2028.8.25 2校	A4	イシカワ					

参加者募集!

／ウォーキングチャレンジプログラム／

すみだ

費用
無料



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とは

平成28年度からスタートした「健康寿命UP大作戦!」のうち
健康づくりの基礎となる日常の歩数を増やす取組です。

個人やグループで参加し、ウォーキングに取り組んでみませんか?

2025.

10.18(土) ▶ 11.30(日)

対 象

①墨田区在住・在勤・在学の方

②墨田区内で活動するグループ・団体・企業等

参加方法

歩数計等を使い、7日間の総歩数を記録して
区へ提出してください。



参加方法等の詳細は、
裏面をご覧ください



すみだウォーキングマップ

墨田区ホームページに
すみだウォーキング
マップを掲載中です。
ぜひ歩いてみてください。



墨田区健康推進課 地域保健担当

TEL : 03-5608-8514

※この校正紙と実際の印刷は多少色味が異なります。

校正日	サイズ	制作者	校正者	営業確認	校了日	下版チェック	下版日
2028.8.25 2校	A4	イシカワ					

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～

2025 年 10 月 18 日（土）～ 11 月 30 日（日）

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）

11月7日（金）までに、下記のいずれかの方法でお申込みください。

申込方法

①電子申請 ②電話 ③郵送 ④ファクス ⑤メール ⑥直接

申込内容

住所・氏名・年齢・性別・電話番号・チャレンジ方法
(企業・団体の場合は、企業・団体名と代表者名、参加人数、チャレンジ方法、電話番号)



電子申請

STEP2. チャレンジ開始！

10/18～11/30の間で1週間(連続7日間)分の歩数を測定
自身がお持ちの歩数計や携帯電話の歩数機能で測定



STEP3. データ集計

方法①「歩数記録登録フォーム」へ
インターネットにて登録



歩数記録登録フォーム

方法② 1週間（連続7日間）の
歩数記録結果を専用
用紙で区に提出

STEP4. 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。

「すみだウォーキングマップ」をご活用ください！

■「すみだウォーキングマップ」とは…

墨田区では、区民の皆さん等に区内を楽しく健康に歩いていただこうと、
「すみだウォーキングマップ」を作成し、区内施設にて配布しています。
マップでは、区内のおすすめのコースをその見どころや消費カロリー、
歩数とともに紹介しています。
生活習慣病を予防し、健康寿命をUPするためには適度な運動を続けることが大切です。
マップを活用し、健康づくりに取り組みましょう！

<問合せ> 健康推進課地域保健担当 電話：03-5608-8514



墨田区ホームページに
すみだウォーキング
マップを掲載中です。
ぜひ歩いてみてください。



すみだウォーキングマップ

【申込先】 墨田区健康推進課地域保健担当
TEL 03-5608-8514 FAX 03-3623-2108
メール KENKOUSUISHIN@city.sumida.lg.jp