

参加者募集!

ウォーキングチャレンジプログラム

費用
無料



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?

2026.

10.19 (月) ▶ 11.27 (金)

- 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。



すみだウォーキングマップ

参加申込者は、体組成計を
体験できる期間があります!
参加方法等詳細は裏面をご覧ください。

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～

2026年10月19日（月）～11月27日（金）

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6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！

10/19～11/27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
用紙を下記申込先に
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。

参加申込者には11/2（月）～11/13（金）の期間中、体組成計を体験できます！

※土日祝除く、9時～12時まで

ウォーキングチャレンジをきっかけに、身体の計測をしてみませんか？

計測希望の方は、すみだ保健子育て総合センター 2階（横川5-7-4）健康推進課窓口で
お声がけください。

体組成計
（たいそせいけい）
とは？

右の写真のような計測機になります。

体脂肪率や筋肉量等を測ることができます。

※健康状態等により計測できない場合もあります。



【申込先】 墨田区健康推進課地域保健担当
すみだ保健子育て総合センター（横川 5-7-4）
TEL 03-5608-8514 FAX 03-3623-2108
メール KENKOUSUISHIN@city.sumida.lg.jp