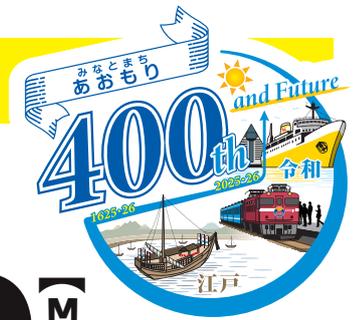




運動に Challenge × 健康な生活へ Change !



# あおもり ウォーキング トライアル 2024

開催期間

8/19 [MON]

10/20 [SUN]



体力づくりに取り組み賞品をゲット!

1日の目標歩数は

20歳~64歳のかたは8,000歩、

65歳以上のかたは6,000歩!



## STEP1

用紙をゲット! 目標をたてよう

## STEP2

毎日のウォーキングや  
運動を記録しポイント獲得

## STEP3 応募しよう!

10/15 [TUE] >>> 11/8 [FRI] 必着

抽選でお楽しみ  
賞品が当たる!

ポイントで応募できる賞品が  
変わります! 欲しい賞品  
目指してポイントGET!!



### あおもりを歩いて 魅力再発見!

市内おすすめコースを掲載している  
「あおもり市民健康ウォーキング・カロリーマップ」  
はホームページでもチェックできます!



## Wチャンス

 さらに抽選

健診・検診の記録、取組の成果など必要事項を記入

詳細は中面をご覧ください

### 応募ボックスに投函

元気プラザ、市役所本庁舎、  
駅前庁舎、柳川庁舎、浪岡庁舎、  
各市民センターに設置

### 郵送

下記のあて先へ  
お送りください↓



### メール

市ホームページから応募用紙を  
ダウンロードし、こちらのアドレスに送信↓  
[genki-plaza@city.aomori.aomori.jp](mailto:genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)



あて先・お問合せ: 青森市健康寿命延伸会議事務局 (青森市保健所健康づくり推進課内)  
〒030-0962 青森市佃二丁目19番13号 TEL 017-718-2912

**A賞**

**320,000** ポイント以上で応募  
(目安: 1日8,000歩 週5日程度)

**賞品 1** **ウェアラブルデバイス** **1名**

GARMIN vivosmart 5

【協賛】住友生命 青森支社

**賞品 2** **フィットネススマートウォッチ** **1名**

Fitbit Inspire 3

【協賛】第一生命 青森支社

**賞品 3** **ユニバース商品券 (10,000円分)** **1名**

¥1,000

【協賛】(株)ユニバース

**賞品 4** **BENIYA商品券 (10,000円分)** **1名**

¥1,000

【協賛】紅屋商事(株)

**賞品 5** **サンロード青森お買い物券 (10,000円分)** **1名**

¥1,000

【協賛】ショッピングタウン サンロード青森

**C賞**

**120,000** ポイント以上で応募  
(目安: 1日8,000歩 週2日程度)

**賞品 26** **Yakult1000 (7本1セット)** **15%**

【協賛】青森ヤクルト販売(株)

**賞品 27** **サクッとまなべる食育サプリ MANABLE~まなぶれ~** **20%**

【協賛】テック調剤薬局

**賞品 28** **カシス飲むゼリー (3個1セット)** **10%**

【協賛】協同組合 青森総合卸センター

**賞品 29** **マイサイズ (5コセット) ※100kcal辨ぶりの薬** **10%**

【協賛】大野あげぼの薬局

**賞品 30** **みんなの健活 ヨガバスタオル** **50%**

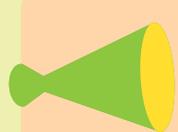
【協賛】明治安田・青森支社

**賞品 31** **浅虫の湯 温泉の素 (4袋セット)** **25%**

【協賛】(一社)浅虫温泉観光協会

# 賞品一覧

当選者の発表は通知をもって  
代えさせていただきます。



## B賞 200,000ポイント以上で応募 (目安: 1日8,000歩 週3日程度)

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>賞品 6</b> ナルゲンボトル 広口 0.5L</p> <p>※写真はイメージです</p> <p>【協賛】好日山荘 青森 &amp; ラビナ店 <b>5%</b></p>         | <p><b>賞品 7</b> 好日山荘レンタルご利用券 (シューズ、バックパック、レインウェア、ボール)</p> <p>【協賛】料券 好日山荘 青森 &amp; ラビナ店 <b>10%</b></p> | <p><b>賞品 8</b> あおもりプロテオグリカン</p> <p>【協賛】あおもりプロテオグリカン ハッピー・ドラッグ <b>3%</b></p>          | <p><b>賞品 9</b> ラインメール 青森来期(2025年度) ホーム戦入場チケット</p> <p>※デザインは変更となる場合があります</p> <p>【協賛】(株)ラインメール 青森FC <b>10%</b></p> |
| <p><b>賞品 10</b> ラインメール 青森タオル マフラー</p> <p>※デザインは変更となる場合があります</p> <p>【協賛】(株)ラインメール 青森FC <b>10%</b></p> | <p><b>賞品 11</b> 青森ワッツ ホームゲーム 観戦ペアチケット 引換券</p> <p>【協賛】青森ワッツ <b>10%</b></p>                            | <p><b>賞品 12</b> ユニバース商品券 (2,000円分)</p> <p>【協賛】(株)ユニバース <b>10%</b></p>                | <p><b>賞品 13</b> BENIYA商品券 (2,000円分)</p> <p>【協賛】紅屋商事(株) <b>10%</b></p>  |
| <p><b>賞品 14</b> サンロード青森 お買物券 (2,000円分)</p> <p>【協賛】ショッピングタウン サンロード青森 <b>5%</b></p>                    | <p><b>賞品 15</b> カフェレストラン スワン ランチペアチケット (3,000円分)</p> <p>【協賛】ホテル青森 <b>5%</b></p>                      | <p><b>賞品 16</b> レストラン あつるひるのお食事券 (2,000円分)</p> <p>【協賛】道の駅「なみおか」アップルヒル <b>10%</b></p> | <p><b>賞品 17</b> とまとりあ お食事券 (1,000円分)</p> <p>【協賛】元気町 あぶらかわ物産館 とまとりあ <b>3%</b></p>                                 |
| <p><b>賞品 18</b> 極楽湯 青森店 入浴招待券 (5枚セット)</p> <p>【協賛】極楽湯 青森店 <b>6%</b></p>                               | <p><b>賞品 19</b> 日帰り入浴券 ペアチケット</p> <p>【協賛】酸欠湯温泉(株) <b>5%</b></p>                                      | <p><b>賞品 20</b> 5F 展望浴場 はだか湯 回数券 (11枚綴り)</p> <p>【協賛】道の駅「浅虫温泉」ゆ〜さ浅虫 <b>1%</b></p>     | <p><b>賞品 21</b> 温泉入浴券 (5枚綴り)</p> <p>【協賛】健康の森 花岡プラザ <b>5%</b></p>   |
| <p><b>賞品 22</b> QUOカード (1,000円分)</p> <p>【協賛】赤平設備工業(株) <b>10%</b></p>                                 | <p><b>賞品 23</b> KISUKE・WORK&amp;STUDY KISUKE(共通)商品券 (1,000円分)</p> <p>【協賛】(株)ヒコチ <b>10%</b></p>       | <p><b>賞品 24</b> マンナンごはん (160g×6個)</p> <p>【協賛】太塚食品(株) <b>10%</b></p>                  | <p><b>賞品 25</b> 青森米バックご飯3銘柄 食べ比べセット1ケース (6セット入)</p> <p>【協賛】青森農業協同組合 <b>10%</b></p>                               |

## Wチャンス!

A賞・B賞・C賞のいずれかに  
応募したかた  
さらに!5ページの①~③を  
記入してくれたかたの中から抽選で

### ユニバース商品券 (1,000円分)



【協賛】(株)ユニバース

または

### もみほぐし お試し15分 無料券×6枚

5%

【協賛】(株)マグネットヒューマン  
ご褒美の部屋

# 参加用紙

切りとって  
応募しよう



## STEP1 まずは目標をたてよう!

例) 2日に1回は体を動かす 毎日血圧を測る 体重を減らす 等

**わたしのチャレンジ宣言!**

## STEP2 歩数を記入しよう!

スポーツ・筋トレや体操などの  
運動も歩数に換算して記入しよう

運動の歩数への  
換算のしかたは  
下記の表を参照

8月			9月			10月					
19	月	歩	1	日	歩	17	火	歩	17	木	歩
20	火	歩	2	月	歩	18	水	歩	18	金	歩
21	水	歩	3	火	歩	19	木	歩	19	土	歩
22	木	歩	4	水	歩	20	金	歩	20	日	歩
23	金	歩	5	木	歩	21	土	歩	21	月	歩
24	土	歩	6	金	歩	22	日	歩	22	火	歩
25	日	歩	7	土	歩	23	月	歩	23	水	歩
26	月	歩	8	日	歩	24	火	歩	24	木	歩
27	火	歩	9	月	歩	25	水	歩	25	金	歩
28	水	歩	10	火	歩	26	木	歩	26	土	歩
29	木	歩	11	水	歩	27	金	歩	27	日	歩
30	金	歩	12	木	歩	28	土	歩	28	月	歩
31	土	歩	13	金	歩	29	日	歩	29	火	歩
			14	土	歩	30	月	歩	30	水	歩
			15	日	歩						
			16	月	歩						

歩数計の携帯が  
困難な場合は…  
**歩いた時間(分)  
×100=歩数**  
の計算式で  
換算してください。  
例)  
20(分)×100  
=2,000(歩)

## 運動を歩数に 換算して記入しよう!

10分あたりに換算しています



運 動	歩数換算
野球・ソフトボール・バレーボールなどの球技	1,000歩
ラジオ体操・筋力トレーニング	1,200歩
水中歩行	1,300歩
水泳	2,000歩
剣道・柔道	2,000歩
サッカー・ラグビー・バスケットボール・テニス・バドミントンなど常に走る競技	2,000歩

## 歩数合計

ポイント(歩相当)



## ボーナスポイント

P.5の①~③を記入して **最大14,000ポイント**  
ポイント

## 合計ポイント

こちらのポイントに応じて賞品を選べます!

歩数合計+ボーナスポイントの合計

**申込は  
11月8日(金)必着**  
ポイント

# Wチャンス

ボーナスポイントもGETしてさらにWチャンス!

下記①～③を記入で最大14,000のボーナスポイントをGET!(P.4のボーナスポイントの欄に記入してください。) さらにWチャンス抽選対象となります。

## ① 健診・検診の記録を記入しよう 健診・検診の受診日等を記載することで最大9,000ポイントGET!

1年に1回受診 (令和5年10月1日以降の受診)		
<b>1,000 point</b> <b>特定健康診査</b> ●受診日 年 月 日 ●受診機関	<b>1,000 point</b> <b>大腸がん検診</b> ●受診日 年 月 日 ●受診機関	<b>1,000 point</b> <b>肺がん検診</b> ●受診日 年 月 日 ●受診機関

2年に1回受診 (令和4年10月1日以降の受診)		
<b>1,000 point</b> <b>胃がん検診</b> ●受診日 年 月 日 ●受診機関	<b>1,000 point</b> <b>子宮頸がん検診</b> ●受診日 年 月 日 ●受診機関	<b>1,000 point</b> <b>乳がん検診</b> ●受診日 年 月 日 ●受診機関

その他の健診 (令和5年10月1日以降の受診)		
<b>1,000 point</b> <b>定期健康診査</b> ●受診日 年 月 日 ●受診機関	<b>1,000 point</b> <b>その他の健診・検診</b> ●受診日 年 月 日 ●受診機関	<b>1,000 point</b> <b>その他の健診・検診</b> ●受診日 年 月 日 ●受診機関

**健診・検診を受けましょう!**

申込方法等詳細はこちら  
(青森市健診・検診情報)



健診・検診を受けていないかたは下記のいずれかにチェック

医療機関で定期的に経過観察しているため受けていない  これから受ける予定  受ける予定はない

## ② 測定結果を記入しよう

※自身で測定して記録しましょう。下記の測定場所も利用できます。体重、血圧、体脂肪率いずれかの記入でもOKです。

測定結果を記載することで最大2,000ポイントGET!

	1,000 point 開始前	1,000 point 終了後
測定日/場所	測定日: 月 日/測定場所:	測定日: 月 日/測定場所:
体重	kg	kg
血圧	/ mmHg	/ mmHg
体脂肪率	%	%

### 測定の日程&会場 (要事前申込 詳しくは下記へお問合せください)

- 健康チェック&チャレンジ(駅前スクエア…8月23日、西部市民センター…8月14日、10月9日)
  - ヘルスチェックday(元気プラザ…8月16日、9月25日、10月23日)
- ※その他、参加企業へ職員が訪問し測定することも可能です。お問合せください。(問合せ先:017-718-2912)

## ③ 取組の成果を記入しよう

該当するにチェックし、( )に詳細を記入してください。※トライアル期間の成果を記入

血圧が下がった  体重または体脂肪率が減少した  4ページの目標を達成できた

健診データが改善した

(検査項目: 数値: )→(検査項目: 数値: )

1か月以上の禁煙に成功した  1か月以上適正飲酒を心掛けた・飲酒量を減らした

その他 ( )

# 応募しよう!

下記の必要事項・アンケートを記入して応募しよう!

ふりがな お名前
ご住所 〒
連絡先 (電話番号またはメールアドレス)
所属 (会社名・学校名など)
年齢 歳 (令和6年10月20日時点)
ご希望の賞品番号 お楽しみ賞品から1つ選んでください ※ご希望の賞品以外が当たる可能性があります。

### アンケート

Q.あおりウオークトライアルについてご回答下さい。

- I あおりウオークトライアルを何で知りましたか。
1. 元気プラザ 2. 市役所本庁舎 3. 駅前庁舎
  4. 柳川庁舎 5. 浪岡庁舎 6. 市民センター
  7. 家族・友人・知人の紹介 8. 広報あおり
  9. 職場 10. その他( )
- II 生活の中で歩いたり運動したりすることが増えましたか。
1. 増えた 2. 減った 3. 現状維持
- III 今後もウォーキングや運動を生活の中で続けますか。
1. はい 2. いいえ 3. どちらとも言えない
- IV 日々の記録や応募方法について、どのように感じますか。
1. このままが良い 2. アプリなど電子ツールが良い
  3. その他( )
- V 感想や要望があればお知らせください。

# クアオルト健康ウォーキングでリフレッシュ!

参加者募集中

※クアオルト(Kurort)は、ドイツ語で「療養地・健康保養地」を意味します。

クアオルト健康ウォーキングとは、専門ガイドから、「がんばらなくても、倍近い運動効果が期待できる歩き方」をレクチャーしてもらいながら、参加者みんなで楽しく歩く運動です。

野山や公園の斜面、土の道などを活用し、持久力や筋力が高まるように計算されたコースを歩き、加えて、自然の中を歩くことで、心とカラダが喜びリラックス効果が期待できます。

## 浅虫温泉海山クアの道 健康ウォーキング

- 開催日時** ①9/21(土)、②10/19(土)  
時間はいずれも9:00~(受付は8:30から)
- 集合場所** 道の駅ゆ〜さ浅虫 4階 会議室
- 参加費用** 3,000円(ガイド料、保険料を含む)
- 参加定員** 20名(定員に達したら、募集終了)
- 締切日** ①9/17(火)、②10/15(火)



詳細はHPをご覧ください



〈問合せ・申込み先〉  
**あおもりクアガイド  
協会事務局**

(浅虫温泉観光協会内)

E-mail info@asamushi.com

Tel 017-752-3250

Fax 017-752-3111



『浅虫温泉海山クアの道』は、山では、木漏れ日や小鳥の鳴き声などを感じながら心身のリフレッシュをし、海では、汐風を浴びることで心肺機能強化と呼吸器感染への抵抗力を高めると言われているタラソセラピー(海洋療法)を体験できます。



## ウォークトリアル 2023 参加された皆さんの声

目標を決めて取り組み、  
成果が出ました。

目標をたてることで1日必ず8,000歩をクリアすることに成功して、体重が少し減りました。さらに体脂肪率も下がったりと嬉しいことだらけです。これからも続けていきたいです。



女性  
60代

トライアルで  
運動習慣を!

仕事をしている時は座っていることが多いので、今回の企画があり、進んで運動するように心がけるきっかけとなりました。



男性  
50代

周りのかたと一緒に  
参加しました!

周りのかたにこのキャンペーンをお知らせしたところ、喜んでくださったかたが沢山いらっしゃいました。ただ歩くだけでなく、このように記録したり目標設定することでウォーキングを楽しんでくださるかたが増えるのではないかと思います。



女性  
30代

## あおもり健康づくりリーダー募集!

青森市では、地域の健康づくりを牽引していく「健康づくりリーダー」と、働き盛り世代の健康づくり活動を推進する「職域健康づくりリーダー」を募集しています。

### 地域の健康づくり

9月27日(金)開講!

健康づくりリーダーになるためには、育成ゼミ全8回のプログラム中4回以上の出席が必要です。

- 健康づくりに関心があるかた
  - ボランティア活動をしたいかた
- 健康づくりの輪を一緒に広げましょう!



▲詳細はHPをご覧ください

【申込〆切】  
9月20日(金)

### 職域の健康づくり

10月16日(水)開講!

職場の健康教養の向上、さらには参加者同士で情報交換が出来る有益な場となっています。

「どう活動したらいいかわからない」「他の企業ではどうやってるの?」

職場の健康づくりにお悩みのかたは、ぜひ育成ゼミを!  
※受講は市内の企業にお勤めのかたに限ります。



▲詳細はHPをご覧ください

【申込〆切】  
9月6日(金)



▲令和5年度の育成ゼミの様子

