令和5年度

とことこウオーク

室戸市世界一
健康づくりが楽しめる
まちづくりプロジェクト

令和5年度
参加費無料
※途中参加はできません。

はじまります！

歩いて健康！

むり（無理）せず
ろードウオーク
とことこは、
楽しく歩いて健康になることを目的とした事業です。

ポイントが貯まる!!

歩いた歩数や健（検）診を受けることによってポイントが貯まります。

各種景品GET！

ポイントが貯まると…
サンシャイン商品券、
キラメッセ室戸・楽市商品券、
図書カード
と交換することができます。

最大
3,000円分
もらえる！
上位者にはさらにプレゼントも!!

参加方法はこちらの3種類！

募集人数500名 ※多数の場合は抽選となります。活動量計及びスマホアプリの合計で500人。

スマートフォンでの参加
ご自分のスマホから手軽に！

活動量計での参加
スマホがなくても便利で簡単！
※活動量計とは、歩数や消費カロリーを測る機器のことです。

シレストむろと利用
水中ウオーキングでポイント付与！
（本事業の参加には申込が必要です）

対象 18歳以上の室戸市に在住または在勤の方
※ペースメーカーを使用されている、または医師から運動を禁止されている方除く

参加条件 初めて参加の方は事業説明会に参加できる方

申込期間 令和5年7月1日（土）～8月4日（金）
※当日消印有効

取組期間 令和5年9月1日（金）～令和6年2月29日（木）

【問合せ先】室戸市保健介護課　健康推進班　TEL:0887-22-3100
本事業は株式会社タニタヘルスリンクに委託しております。

とことこウオーク
お申し込み方法

スマートフォンで参加の方

STEP 1
お手持ちのスマートフォンでURLまたは二次元バーコードからサイトにアクセスしてください。

http://www.karadakarute.jp/murotohoken/

STEP 2
サイト画面左の「むろと健康づくりとことこ事業」欄にある「参加する」よりお進みください。
次の「参加お申し込み前確認」で対応機種をご確認ください。
※申し込み完了メールが自動配信されます。

活動量計で参加または シレストむろと水中ウオーキングで参加の方

STEP 1
下記の「参加申込書」に必要事項を記入して提出してください。

■**参加申込書の提出先（平日8:30～17:15）**
「保健福祉センターやすらぎ」または「各出張所」へご持参ください。

■**郵送での提出も可能です（8月4日消印有効）**
〒781-7109　室戸市領家87番地
室戸市保健介護課　健康推進班

8月中旬頃に抽選結果及び説明会のスケジュールを郵送いたします。
初めて参加の方は事前説明会に参加してください。

■主なとことこポイントの設定内容（一例）

項目		詳細（例）	付与ポイント	上限
ウオーキングポイント		4,000歩以上/日	5	1日最大20ポイント
		6,000歩以上/日	10	
		8,000歩以上/日	20	
むろと健康教室参加ポイント	ノルディックウオーキング エクササイズ いすビクス 浜ストレッチ ディスコワールド ボディケアフィットネス	教室への参加	各20	
健診（検診）受診ポイント	特定健診	特定健診の受診	100	各年1回
	各種がん検診（肺・胃・大腸・乳・子宮）	各種がん検診の受診	各30	
シレストむろとのプール利用ポイント		シレストむろとのプール利用	10	1日1回
「タニタ監修メニュー」お食事ポイント		「タニタ監修メニュー」ポイントカードのスタンプをポイントに交換	1スタンプにつき20	

■とことこポイント交換内容

詳細（例）	商品券等
501～1,000ポイント	500円
1,001～1,500ポイント	1,000円
1,501～2,000ポイント	1,500円
2,001～2,500ポイント	2,000円
2,501～3,000ポイント	2,500円
3,001ポイント以上	3,000円

最大3,000円分商品券等と交換可能

キリトリ

参加申込書

どちらかに✓してください。　□活動計で参加　□シレストむろと水中ウオーキングで参加
※スマートフォン（アプリ）で参加される方は、必ずWEBでお申し込みください。

ご記入日	令和5年　月　日		性別	□男性　□女性	身長　cm
フリガナ	（セイ）	（メイ）	生年月日	S・H　年　月　日	
お名前	（姓）	（名）	勤務先		
ご住所	〒				
電話番号	（　　）		メールアドレス	メールアドレスのある方は必ず記入してください。	

参加は初めてですか　□はい　□いいえ➡前回の参加方法　□アプリ　□活動量計

※参加申込書が足りない場合は、コピーしてご利用ください。