令和８年
参加費
無料

むろと とことこウオーク

今年もやります!!

令和8年
9月1日(火)
スタート



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

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)診等を
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
図書カード
キラメッセ室戸
楽市商品券

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

スマートフォンでの参加

高知家健康パスポートアプリ
で実施します！



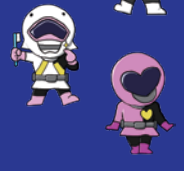
対象

20歳以上の室戸市に在住または在勤の方
※医師から運動を禁止されている方を除く



取組期間 令和8年 9月1日(火)～令和9年 2月5日(金)





【問合せ先】 室戸市保健介護課　健康推進班 TEL:0887-22-3100

むろと とことこウオーク 参加方法

昨年度から参加して下さっていた方は再度の登録は不要です。

① 高知家健康パスポートアプリをダウンロード
（機種によって使用できない場合があります。）

iPhone版 App Store からダウンロード

Android版 Google Play で手に入れよう

ダウンロード時に通信料が発生する場合がありますので、ご注意ください。

② 利用規約に同意の上、個人情報等を登録

③ 室戸市ページの利用規約に同意



＼ エントリー完了！ ／

★歩数のカウントは、iPhoneは「ヘルスケア」、Androidは「Google Fit」と連携しています。連携を「許可」してください。
毎日昼12時までに健康パスポートアプリを開くことで前日の歩数が反映されます。

対　象　**20歳以上の室戸市に在住または在勤の方**
※医師から運動を禁止されている方を除く

㊟室戸市在勤の方はアプリへの登録住所を室戸市内にする必要があります。（職場の住所等）

取組期間　**令和8年9月1日㈫～令和9年2月5日㈮**

保健福祉センターやすらぎロビーに特設ブースを設置します。
ダウンロードや操作方法のご質問等、ご相談を受付ます。
9月1日㈫ 9：00～12：00 13：00～15：00

■とことこポイント一覧（ポイント項目の追加があればアプリ内の通知等でお知らせします。）

項目	詳細	付与ポイント	上限
ウオーキングポイント	1日4000歩以上	5	1日最大20ポイント
	1日6000歩以上	10	
	1日8000歩以上	20	
ボーナスポイント	4000歩/日を15日間達成	30	9月～1月の歩数に応じて、翌月3日頃にポイント付与（最大100ポイント）
	6000歩/日を15日間達成	60	
	8000歩/日を15日間達成	100	
むろと健康教室	ディスコワールド いすビクス エクササイズ　等	各20	日程は広報、室戸市ホームページをご確認ください。会場でQRコードを読み取ってください。
健診（検診）受診	特定健診 各種がん検診 （肺・胃・大腸・乳・子宮）	各100	各年1回 健（検）診会場でQRコードを読み取ってください※
トレーニングルーム利用	保健福祉センターやすらぎ内のトレーニングルーム利用 ※新規利用には講習会を受ける必要があります。利用料¥310/月	5	1日1回 QRコードを読み取ってください
シレストむろとのプール利用	シレストむろとのプールを利用する		
献血	室戸市で実施する献血バスでの献血に協力	100	献血会場でQRコードを読み取ってください。
アンケート回答	ウオーキングイベント前後のアンケートに回答	各100	室戸市ページ内のアンケートにご回答ください。
料理教室	生活習慣病予防料理教室 全3回 日程については広報等でお知らせします。	各20	QRコードを読み取って下さい。
健康クイズ	全5問正解	5	メニュー内ポイント 登録する
体重測定	体重・健康チェックをアプリへ登録	5	
血圧測定	朝晩の血圧をアプリへ登録	5	

※市の集団健（検）診以外で受診された方（人間ドックや事業所健診等）は、健（検）診結果等の受けた健（検）診の種類が分かるものを保健介護課にお持ちいただければ、その場でQRコードを読み取っていただいてポイントを付与します。

■とことこポイント交換内容

詳細	商品券等
500～999ポイント	500円
1000～1499ポイント	1,000円
1500～1999ポイント	1,500円
2000～2499ポイント	2,000円
2500～2999ポイント	2,500円
3000ポイント以上	3,000円

〈ポイント交換〉
令和9年2月5日（金）～2月15日（月）

室戸市ページ内に景品交換画面が出てくるので、交換したい景品を選んでください。3月中に景品発送予定

開始前アンケートに回答してくれた方

スマートフォンを入れておける
撥水ミニサコッシュプレゼント!! 抽選20名様
無印良品 撥水サコッシュ



※賞品の画像はイメージです。
予告なく仕様が変わる場合がございます。予めご了承ください。
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

アプリの詳しい利用方法は下記QRコードを読み取るか「高知家健康パスポート」と検索して公式サイトでcheck!