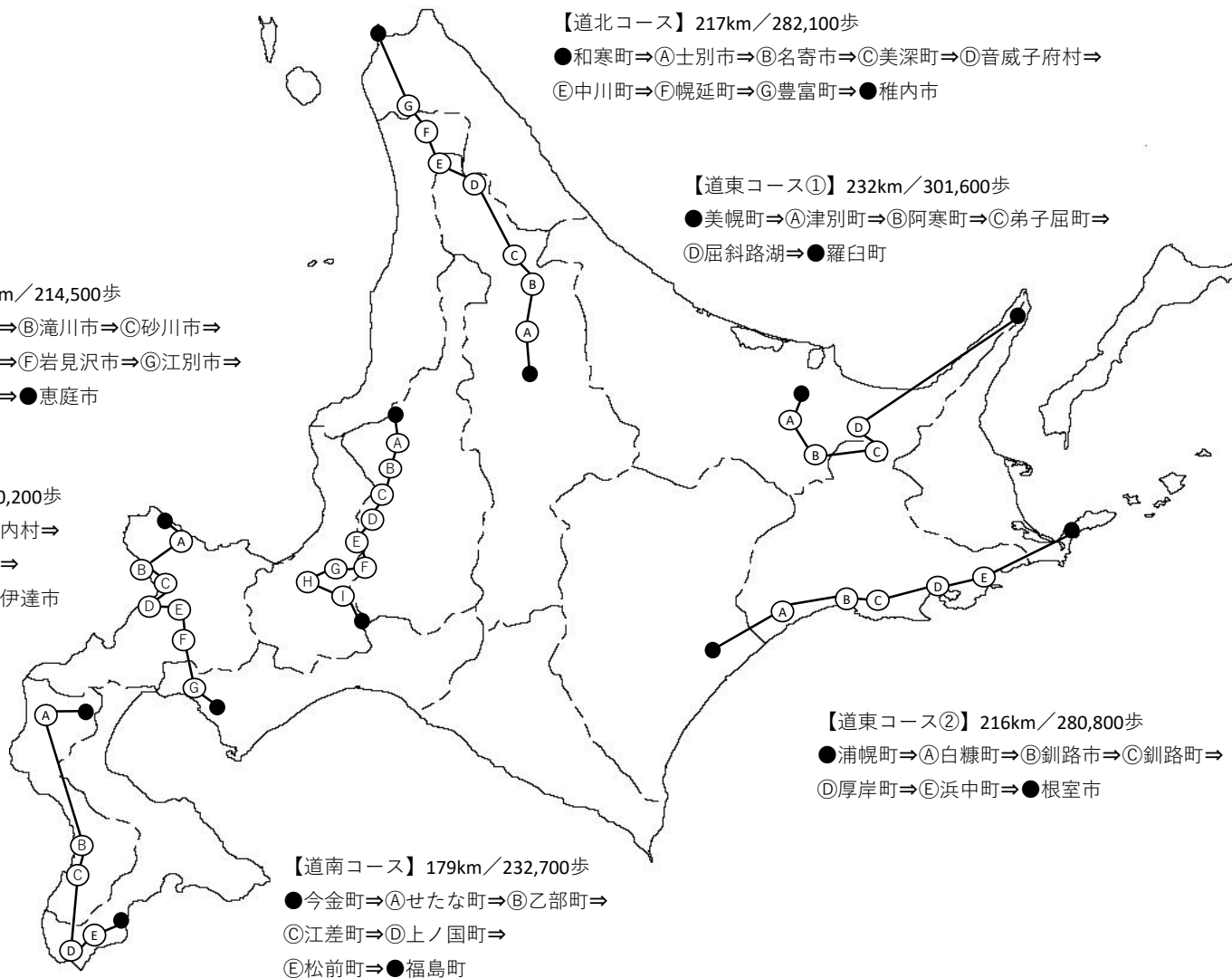


令和4年度チャレンジ！ウォーク実施要項

- 1 趣旨
現職会員とその被扶養者及び特別会員と認定配偶者を対象に日常的に体を動かす習慣を定着させるための機会を提供することにより、健康維持と運動不足の解消を図ることを目的とする。
- 2 対象者
現職会員とその被扶養者及び特別会員と認定配偶者
- 3 実施内容
 - (1) 個人部門
指定の期間内に参加申込みをし、参加決定を受ける。
実施期間内の連続する7日間の歩数を計測し、歩数の合計を互助会に報告する。
上位10位までと最下位から2番目の方に賞品を贈呈する。
また、20位からの10位単位で飛び賞を贈呈する。
 - (2) チーム部門
3人1組のチームを編成、指定の期間内に参加申込みをし、参加決定を受ける。
実施期間内の連続する7日間の歩数を計測し、チームの歩数の合計を互助会に報告する。
上位10位までと最下位から2番目のチームに賞品を贈呈する。
また、20位から10位単位で飛び賞を贈呈する。
 - (3) 北海道チャレンジ部門
指定の期間内に参加申込みをし、参加決定を受ける。
ウォーキングマップ、各コース詳細を参考に、北海道内6コースの中から1コースを選択し、1,300歩を1kmに換算して1か月でゴールを目指す。
実施期間の1か月の歩数の合計を互助会に報告する。(コースを達成した時点で計測を終了しても可とする。)
各コース達成者から抽選で5名に賞品を贈呈する。
 - (4) その他
ア 複数の部門、また、複数のチームに重複して参加することは不可とする。
イ 歩数の計測方法は参加者の任意とする。
ウ 歩数の報告のあった方全員に参加賞を贈呈する。
- 4 募集人数
300人程度 (個人部門、チーム部門及び北海道チャレンジ部門の合計)
- 5 実施期間
令和4年7月11日(月)～8月10日(水)
- 6 参加申込方法等
 - (1) 申込方法
参加申込書(別記様式1)に記入し、FAX、メール、郵送のいずれかの方法で本会に提出する。
 - (2) 申込受付期間
令和4年4月20日(水)～6月24日(金)※5月31日(火)から延長しました。
- 7 参加者の決定
 - (1) 申込者が募集人数を超える場合は、個人部門、チーム部門及び北海道チャレンジ部門それぞれに定員を設けた上で抽選により参加者を決定する。
 - (2) 申込結果については、チーム部門は代表者、個人部門及び北海道チャレンジ部門は個人あて、令和4年6月末までに通知する。
参加申込者が被扶養者及び認定配偶者のみの場合は、会員本人あて通知する。
- 8 歩数の記録及び合計歩数の報告
 - (1) 歩数の記録
各自の方歩計・アプリ等で計測した歩数を「令和4年度チャレンジ！ウォーク歩数記録表」(別記様式2～9)に記録する。
 - (2) 合計歩数の報告
(1)の記録表をFAX、メール、郵送のいずれかの方法で本会に提出する。
報告期限 令和4年8月31日(水)

- 9 順位結果の通知及び参加賞等の送付
チーム部門にあつてはチーム代表者に、個人部門及び北海道チャレンジ部門にあつては個人あてに順位結果及び参加賞並びに順位によつては賞品を9月末までに送付する。
参加者が被扶養者及び認定配偶者のみの場合は、会員本人あて送付する。
- 10 その他
この事業は日常の生活の範囲内で行ふこととし、傷病、事故等に対し、自己の責任において参加することとする。

北海道チャレンジ ウォーキングマップ



北海道チャレンジ 各コース詳細

【道央コース①】 165km／214,500歩	【道央コース②】 154km／200,200歩	【道南コース】 179km／232,700歩
<input type="checkbox"/> ●秩父別町 ↓ 30km ↓ 10km <input type="checkbox"/> ◎江別市 <input type="checkbox"/> ▲深川市 ↓ 19km ↓ 22km <input type="checkbox"/> Ⓜ札幌市 <input type="checkbox"/> Ⓑ滝川市 ↓ 21km ↓ 9km <input type="checkbox"/> ①北広島市 <input type="checkbox"/> ◎砂川市 ↓ 13km ↓ 9km <input type="checkbox"/> ●恵庭市 <input type="checkbox"/> ◎奈井江町 ↓ 12km <input type="checkbox"/> Ⓔ美唄市 ↓ 20km <input type="checkbox"/> Ⓕ岩見沢市	<input type="checkbox"/> ●積丹町 ↓ 45km ↓ 6km <input type="checkbox"/> ◎洞爺湖町 <input type="checkbox"/> ▲古平町 ↓ 11km ↓ 50km <input type="checkbox"/> ●伊達市 <input type="checkbox"/> Ⓑ神恵内村 ↓ 10km <input type="checkbox"/> ◎泊村 ↓ 11km <input type="checkbox"/> Ⓓ岩内町 ↓ 7km <input type="checkbox"/> Ⓔ共和町 ↓ 14km <input type="checkbox"/> Ⓕ倶知安町	<input type="checkbox"/> ●今金町 ↓ 12km <input type="checkbox"/> ▲せたな町 ↓ 67km <input type="checkbox"/> Ⓑ乙部町 ↓ 13km <input type="checkbox"/> ◎江差町 ↓ 9km <input type="checkbox"/> Ⓓ上ノ国町 ↓ 56km <input type="checkbox"/> Ⓔ松前町 ↓ 22km <input type="checkbox"/> ●福島町
合計	合計	合計
km	km	km
歩	歩	歩

【道北コース】 217km／282,100歩	【道東コース①】 232km／301,600歩	【道東コース②】 216km／280,800歩
<input type="checkbox"/> ●和寒町 ↓ 18km ↓ 19km <input type="checkbox"/> ◎豊富町 <input type="checkbox"/> ▲士別市 ↓ 40km ↓ 23km <input type="checkbox"/> ●稚内市 <input type="checkbox"/> Ⓑ名寄市 ↓ 20km <input type="checkbox"/> ◎美深町 ↓ 30km <input type="checkbox"/> Ⓓ音威子府村 ↓ 33km <input type="checkbox"/> Ⓔ中川町 ↓ 34km <input type="checkbox"/> Ⓕ幌延町	<input type="checkbox"/> ●美幌町 ↓ 16km <input type="checkbox"/> ▲津別町 ↓ 48km <input type="checkbox"/> Ⓑ阿寒町 ↓ 49km <input type="checkbox"/> ◎弟子屈町 ↓ 20km <input type="checkbox"/> Ⓓ屈斜路湖 ↓ 99km <input type="checkbox"/> ●羅臼町	<input type="checkbox"/> ●浦幌町 ↓ 47km <input type="checkbox"/> ▲白糠町 ↓ 38km <input type="checkbox"/> Ⓑ釧路市 ↓ 14km <input type="checkbox"/> ◎釧路町 ↓ 45km <input type="checkbox"/> Ⓓ厚岸町 ↓ 38km <input type="checkbox"/> Ⓔ浜中町 ↓ 34km <input type="checkbox"/> ●根室市
合計	合計	合計
km	km	km
歩	歩	歩

※こちらの用紙は提出する必要はございません。参考にお使いください。