

100日の歩数記録達成をめざそう！！

令和8年度

# 太子 100日チャレンジ

「100日チャレンジ！」することで自己の健康を意識し、生活習慣を改善し、健康の保持増進をつなげることを目的としています。

## ●対象

町内在住または在勤者（年齢は問いません）

## ●部門

- ・個人の部
- ・団体の部（3人1組でチャレンジ）

## ●チャレンジの流れ

- ① 8月21日（金）までに裏面〈登録欄〉に必要事項を記載し、登録申請（メール、FAXまたは窓口）します。
- ② 登録後、11月30日（月）までの間で100日、1日毎の歩数を記録表に記録します。  
※万歩計をお持ちでない場合、希望者には登録時にプレゼントします（先着50人、さわやか健康課で配布）。
- ③ チャレンジ終了後、12月4日（金）までに、裏面〈応募欄〉に必要事項を記載し、記録表と併せて提出（メール、FAXまたは窓口）します。  
※チラシおよび歩数表はさわやか健康課窓口に設置および町ホームページに掲載しています。

## ●達成者特典

- ・100日間、歩数の記録を達成した人の中から抽選で65人に町内連携店舗で使える1,000円の商品券を贈呈します。
- ・100日で100万歩（団体は3人で300万歩）を達成した人で希望者は、町ホームページで名前（ニックネーム可）を公表します。



## ＜お問合せ&記録表等提出窓口＞

健康づくり推進協議会 事務局 さわやか健康課

〒671-1553 太子町老原102番地1 保健福祉会館 西館1階

tel 079-276-6630 fax 079-276-6631

Email [kenko@town.hyogo-taishi.lg.jp](mailto:kenko@town.hyogo-taishi.lg.jp)