

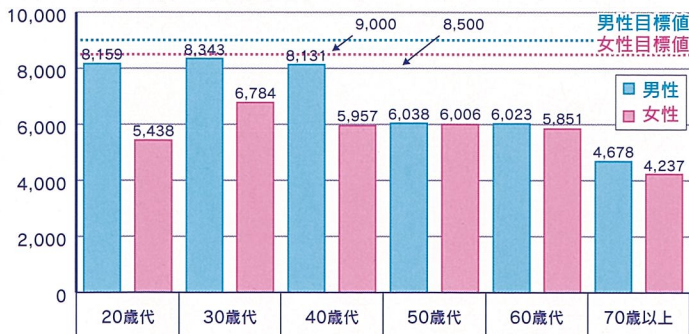
2018 とやま ウォーキング カップ



歩くことは健康づくりの基本です。
あなたも登録大会に参加しませんか。

歩こうあと 2,000歩!

ほとんどの年代で、男女とも歩行数の平均値が目標値に達していません。ご自分の生活に合わせ、あと2,000歩、今より20分多く歩く工夫をしてみませんか？



平成28年県民健康栄養調査結果より

※上記目標値は20歳～64歳における目標値です。65歳以上の目標値は男性7,000歩、女性6,000歩です。

2018とやまウォーキングカップに登録された10大会のうち5大会以上に参加された方には記念バッチを、8大会参加された方には記念バッチと健康グッズを進呈します。

応募〆切りは10月末日(必着)です。

お問い合わせ先

富山県民歩こう運動推進委員会(富山県総合政策局スポーツ振興課内)
とやまウォーキングカップ係
TEL 076(444)3461 FAX 076(444)4439

キリトリ線



歩くことは、誰でも気軽に始めることができ、からだに無理な負担がかからない理想的な運動であり、生活習慣病予防はもとより、体力の向上、さらにはストレスの解消など様々な効用があるとされています。

5月13日(日)	6月9日(土)	6月17日(日)	6月17日(日)
元氣とやまウォークラリーin富山	水士里探訪ウォークin氷見	市内一望風の城ウォーク	高岡市民歩こう会
7月1日(日)	7月15日(日)	9月8日(土)	
第26回富山県民歩こう運動推進大会	第5回ふるさと再発見ウォーキング	第27回富山県民歩こう運動推進大会	
10月8日(月・祝)	10月8日(月・祝)	10月21日(日)	
元氣とやまウォークラリーin魚津	第12回となみ庄川水辺ウォーク	牛岳ウォーク	

※スタンプカードが2枚以上にわたる場合は、封書にまとめてお送りください。
※個人情報、参加者集計や記念品郵送以外の目的には使用しません。
※このハガキのままでも応募できますが、個人情報保護の観点から、封書による送付をお勧めします。

お名前 _____ 年齢 _____ 歳

〒 _____

ご住所 _____ 性別 _____

お電話 _____ 男・女 _____

「2018 とやまウォーキングカップ」では次の10大会を登録しています。

2018 とやまウォーキングカップ 登録大会一覧

大会名	開催日時	開催地 及び 集合場所	参加費等	連絡先
1 元気とやまウォークラリー in富山	平成30年5月13日(日) 午前11時10分～ (受付開始 午前10時00分)	富山市 空港スポーツ緑地 陸上競技場	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県総合政策局スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
2 水土里探訪ウォーク in氷見	平成30年6月9日(土) 午前9時00分～ (受付開始 午前8時30分)	氷見市ふれあいの森 第2駐車場	無料	水土里探訪ウォーク実行委員会 (富山県農林水産部農村整備課) TEL.076(444)3376
3 市内一望風の城ウォーク	平成30年6月17日(日) 午前9時00分～ (受付開始 午前8時30分)	猿倉山森林公園芝生広場 コミュニティーセンター横	300円 (保険料含む)	大沢野地域スポーツ大会 実行委員会 TEL.076(482)6588
4 高岡市民歩こう会	平成30年6月17日(日) 午前9時15分～ (受付開始 午前9時00分頃)	高岡市福岡駅前 あいの風とやま鉄道 高岡駅発8時59分(富山駅8時38分)→ 福岡駅着(9時09分)	200円 (会員は無料)	高岡市民歩こう会事務局 (公財)高岡市体育協会 TEL.0766(26)5225
5 第26回 富山県民歩こう運動推進大会	平成30年7月1日(日) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	富山市 富岩運河環水公園	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県総合政策局スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
6 第5回 ふるさと再発見ウォーキング	平成30年7月15日(日)午前中	射水市大島地区 時間と場所については、後日HP等 お知らせします	無料	射水市教育委員会 (生涯学習・スポーツ課) TEL.0766(51)6637
7 第27回 富山県民歩こう運動推進大会	平成30年9月8日(土) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	氷見市 ふれあいスポーツセンター 大芝生広場	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県総合政策局スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
8 元気とやまウォークラリー in魚津	平成30年10月8日(月・祝) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	魚津市 ありそドーム	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県総合政策局スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
9 第12回 となみ庄川水辺ウォーク	平成30年10月8日(月・祝) 午前9時15分～ (受付開始 午前8時30分)	砺波総合運動公園 多目的競技場	無料	砺波市教育委員会 (生涯学習・スポーツ課) TEL.0763(82)1905
10 牛岳ウォーク	平成30年10月21日(日) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	富山市 牛岳ハイツ前	200円 (やまだスポーツクラブ会員 は100円)	やまだスポーツクラブ TEL.090(6271)0040

※開催日時等は変更になることもありますので、詳細情報については県ホームページ等でご確認をお願いします。また、各大会の参加申し込みについては、各大会ごとの連絡先へ各自でお問い合わせください。

キリトリ線
郵便はがき

9 3 0 8 5 0 1

62円切手
をお貼りください。

富山市新総曲輪1-7
(富山県総合政策局スポーツ振興課内)
富山県民歩こう運動推進委員会

とやまウォーキングカップ係 行

－ 応募にあたってのお知らせ －

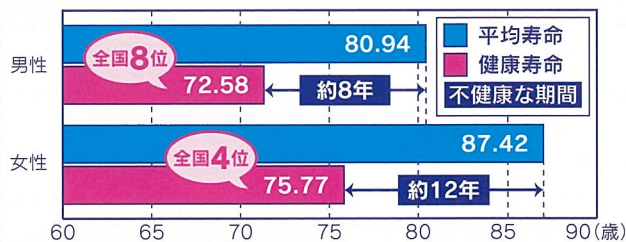
- ・2018とやまウォーキングカップ登録大会の概要については、下記事務局までお問い合わせください。
- ・登録大会に参加された方には、1回の参加につき、スタンプを1つ押印します。
- ・押印は、各大会の当日、所定の場所で、行っています。翌日以降の押印や、所定の場所以外での押印はできません。
- ・スタンプが5個以上の方に記念パッチ、8個の方には記念パッチと健康グッズをお送りします。
- ・応募される方は、平成30年10月末日(必着)までに、このカードを富山県民歩こう運動推進委員会までお送りください。

《問い合わせ先》富山県総合政策局 スポーツ振興課 生涯スポーツ係
TEL.076-444-3461

めざせ！健康寿命 日本一

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。個人の生活の質を低下させない、医療や介護にかかる社会保障費などを増やさないためにも、「平均寿命」だけではなく「健康寿命」も伸ばしていくことが必要です。

◆富山県の平均寿命と健康寿命の差(H28)



出典：厚生労働科学研究費補助金「健康日本21（第2次）の地域格差の評価と要因分析に関する研究」による推定値

歩くことは健康づくりの基本

あとプラス2,000歩のコツ!

～速歩なら20分間で約2,000歩です～



- ・歩数計やアプリで歩数をチェックすればモチベーションアップ!
- ・たまには遠回り! いつもと違う風景が楽しめます。
- ・外出時の駐車はちょっと歩ける距離のところへ。
- ・エスカレーターやエレベーターを階段に。

スポーツに親しみたいあなたは



とやまスポーツ情報ネットワーク

検索