

参加者募集!!

み さ さ **新** 健 康 マ イ レ ー ジ

測る化♪マイレージ

体重・歩数・血圧を測って賞品をもらおう!!

平成29年9月1日(金)~11月30日(木)

3か月

チャレンジ

町民の方ならどなたでも参加OK



あなたの健康管理のため、
計測する&自分の体のことを知ることからスタート
してみましょう。
3か月続けて取り組まれた方(45日以上達成者)に、
特典として1,000円相当の賞品を贈呈します。

3コースから選ぼう

体重
コース



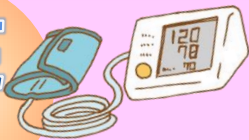
毎日、決まった時間に測りましょう。(朝起きた時、入浴前など)
体重計は、デジタル式をお勧めします。
記録は、“測り始めの日をゼロとした増減値”でもかまいません。

歩数
コース



朝起きてから寝るまでの1日の歩数を測りましょう。
ウォーキングの際は、水分をこまめにとりましょう。

血圧
コース



その日の体調や測るタイミングで変動しますので、
毎日、決まった時間に測りましょう。(朝、夕方など)

申込方法

役場子育て健康課(電話43-3520)へ、お申し込みください。
記録表をお送りしますので、名前、住所、参加人数をお教えてください。

歩きたくなるウォーキング
コースを発信中!!
※詳しくは裏面を見てね

お問合せ・申請先:三朝町子育て健康課 健康対策室 電話43-3520



「測る化♪マイレージ事業」の流れ

※参加対象：三朝町民(子どもから高齢者までどなたでも)

参加申し込み
スタート

三朝町子育て健康課へ申込み、1人につき1枚の記録表をもらう。
家族で取り組む場合は、参加人数をお教え下さい。

記録表を手に入れたその日からスタート！！

3コースから選ぼう

体重を測る **または** 歩数を測る **または** 血圧を測る

計測&記録

3カ月達成★

9月～11月末まで毎日、記録表に記入

計測した日が45日以上(半分以上)であれば達成です。

申請する

- ① 直接持参する場合
必要事項を記入して役場子育て健康課へ
- ② 郵送する場合
必要事項を記入して役場子育て健康課へお送りください。

〒682-0195

東伯郡三朝町大瀬 999-2

三朝町役場 子育て健康課 宛て

12/15 締切



賞品をもらう

応募された方に、もれなく1,000円相当の賞品をプレゼントします。

賞品は、A賞(三朝温泉入浴利用券)またはB賞(靴、ノルディックポール、万歩計等の購入助成券)から選べます。

ウォーキングマップが無料でもらえる！

町内7コースの“歩きたくなる魅力コース”のウォーキングマップを希望者にお送ります。初めての方でも迷わないよう詳しい写真つきで、歩いた人からのコメント、季節の花や風景、歴史等を紹介する手作りの地図です。子育て健康課(43-3520)へ申し出ください。

コース説明 (約 5.8km~)

【コース経路】①高勢地区公民館 → 上野神社 → 馬場の滝 → 高勢公民館 (5.8km)
② 高勢公民館 → 上野神社 → 馬場の滝 → 高勢公民館 (5.8km)
【時間の目安】①約 1時間30分 ②約 2時間30分

【必ず読む事項】準一級
【立ち寄りスポット】①上野神社 ② ③
【駐車場、最寄りバス停】高勢地区公民館 (三朝町小内978-2)、高勢地区公民館前
【歩きながらの楽しみ】しゃくなげの花、湧水を味わう

コース①: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース②: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース③: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース④: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑤: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑥: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑦: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑧: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑨: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑩: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑪: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑫: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑬: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑭: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑮: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑯: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑰: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑱: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑲: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース⑳: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉑: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉒: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉓: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉔: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉕: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉖: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉗: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉘: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉙: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉚: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉛: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉜: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉝: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉞: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉟: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊱: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊲: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊳: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊴: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊵: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊶: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊷: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊸: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊹: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊺: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊻: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊼: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊽: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊾: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊿: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉑: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉒: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉓: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉔: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉕: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉖: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉗: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉘: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉙: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉚: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉛: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉜: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉝: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉞: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉟: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊱: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊲: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊳: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊴: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊵: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊶: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊷: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊸: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊹: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊺: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊻: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊼: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊽: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊾: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊿: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉑: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉒: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉓: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉔: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉕: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉖: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉗: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉘: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉙: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉚: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉛: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉜: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉝: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉞: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㉟: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊱: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊲: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊳: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊴: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊵: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊶: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊷: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊸: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊹: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊺: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊻: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊼: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊽: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊾: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)

コース㊿: 高勢 ①馬場の滝 ②花蔵山(菊貫神社)