

歩いてみよう!

1. まずは+10分100日、歩いてみよう!

現在運動習慣がない方、忙しくてまとまった時間が取れない方、まずは、今より1日10分多く歩くことから始めてみませんか。

+10(プラステン)で健康寿命を延ばしましょう!!

【取り組み方法】

今より+10分以上のウォーキングを実施した日付を48ページに記入する。(100日分)

※連続でなくてよい。コースは自由。ただし1回はマップに掲載しているコースを歩く。

2. 各地区のコースを歩いてみよう!

運動習慣がある方はマップのコースを歩いてみましょう。各地区のコースには地区の史跡や見どころがいっぱい。ウォーキングで健康づくりをしながら、松山の魅力を楽しみましょう。

【取り組み方法】

コース番号1~35を歩き、49ページの該当コースに歩いた日付を記載する。申請時の該当区分に歩いたコース番号を記載する。

※コースの重複不可。
季節のコースは対象外。

コース数	区分
5コース	初 級
15コース	中 級
30コース	上 級
35コース	229-

※区分ごとに1回申請できます。

【申請方法】

1、2とも、感想を記入し、下記提出先までご持参いただくか、48又は49ページのコピーや写真を郵送あるいはEメールでご提出ください。(必ず、申請者の氏名、住所、電話番号がわかるようにしてください。)各取り組み、及び区分ごとにおひとり1回ずつ申請できます。申請者には、達成証を発行します。

<提出先・お問い合わせ>

松山市保健所 健康づくり推進課

【住 所】〒790-0813 松山市萱町6丁目30-5

【T E L】089-911-1814

【E-mail】health-up@city.matsuyama.ehime.jp