

## ごぼう健康ウォーキング 2025 参加要領

### 1 趣旨

いつでもどこでも気軽に取り組むことができるウォーキングの普及を図るとともに健康づくりのきっかけ、運動習慣に繋がることを目的とし、御坊市が開催する「ごぼう健康ウォーキング 2025」の必要事項を定めるものです。

### 2 主催

御坊市健康づくりワーキングチーム

### 3 対象

御坊市民または御坊市で在勤・在学している方

### 4 概要

開催時期：令和7年11月1日（土）～11月30日（日）※期間中の歩数をカウントしてください  
実施内容：

#### （1）チームの部

「御坊市市制施行71年！チームで目指せ71万歩！」

それぞれのメンバーが歩いた歩数を合算し、71万歩を目指しましょう。（71万歩（1歩60cm換算）426Km は御坊市から富士山くらいまでの距離です。）

- ① 3～5人でチームを結成します。
- ② 代表者を決め、申し込みします。
- ③ 歩数管理シート等で30日間歩いた歩数を記録します。
- ④ メンバーそれぞれの30日間の歩数と合算した歩数を報告します。

#### （2）個人の部

「日本一長い2級河川（日高川）と同じ距離を歩いてみよう。」

日高川河口から源流まで目指して歩こう。（19万歩。115Km。）

- ① 申し込みします。
- ② 歩数管理シート等で30日間歩いた歩数を記録します。
- ③ 30日間の合計歩数を報告します。

- ・チームの部、個人の部両方に参加することが可能です。
- ・歩数管理シートは御坊市役所1階ロビーもしくは御坊市のホームページからダウンロードすることができます。
- ・万歩計の貸し出し等はありません。ご自身で万歩計を用意いただくかスマートフォンのアプリ等を活用し、歩数管理を行ってください。

申込締切：11月21日（金）

- ・参加申込みが11月2日以降になった場合でも、申し込み日までの歩数を把握していれば、11月1日から申し込み日までの歩数を合算して報告することができます。

申込方法：次のいずれかの方法で申し込みを受付します。

ア 二次元コードから申し込みします。

イ 参加申込み用紙を御坊市役所1階ロビー 総合案内に設置している専用BOXに入れます。  
（御坊市藪350番地2 平日8時30分～17時15分）

ウ FAX（0738-24-2390 健康長寿課 宛て）で提出します。

## 5 参加の取消

御坊市は、参加者がいずれかに該当する場合は、参加を取り消すことがあります。

- (1) 参加者から辞退の申し込みがあったとき。
- (2) 不正の手段により申し込みをし、参加をしたとき。
- (3) 市が取り消す必要があると認めたとき。

## 6 報告

報告期間：令和7年12月1日（月）～12月10日（水）

報告方法：次のいずれかの方法で報告します。

※目標値を達成できなかった場合も、報告をお願いします。

ア 二次元コードから合計歩数を報告します。

イ 結果報告用紙を御坊市役所1階 総合案内に設置している専用BOXに入れます。

(御坊市藪350番地2 平日8時30分～17時15分)

ウ FAX(0738-24-2390 健康長寿課 宛て)で提出します。

## 7 特典

目標達成したチームおよび個人に抽選でみーやちゃんグッズを贈呈します。

## 8 個人情報の取り扱い

参加者に関わる個人情報については適正に管理するとともにこれらを他の目的に使用しません。

## 9 注意事項

- (1) 参加者は十分に体調に留意しながら参加し、ウォーキング中の事故等に関して御坊市は一切の責任を負いません。
- (2) 参加者のSNS等での発言内容やそれに関わるトラブルに対して御坊市は一切の責任を負いません。
- (3) 参加者にアンケート調査を行いますので、ご協力をお願いします。
- (4) 抽選に関するお問い合わせは一切お答えできません。
- (5) 大規模災害等により、本イベントをやむを得ず中止する場合があります。