

松江・出雲・浜田  
エリア

# 歩いて、集めて、もらっちゃおう!

いきいき

## チャレンジ

# ウォーキング

## CHALLENGE WALK



くわしくは  
特設WEB  
ページへ



# 2021 9/18 [sat] 10/17 [sun]



参加方法



ウォーキングコース内に設置された  
二次元バーコードを読み取ります

スタンプ3ヶ所  
以上を集めて  
アンケートにお答え  
いただいた方に

抽選で豪華賞品をプレゼント!

当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

※お寄せいただいた情報は、運営事務局が抽選による当選の  
通知発表に使用させていただきます。

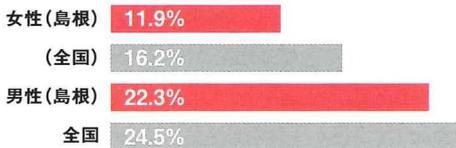
最近、運動して  
ないかも...

## 島根県民は、 運動不足!!

どなたでも  
いつからでも参加OK!  
交通ルールを守って  
水分補給や暑さ対策も  
忘れずにね!

■運動不足と言っても他県と比べてどうなの?

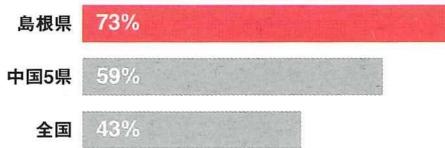
1日30分以上の運動習慣がある人の割合



出典:協会けんぽデータより  
対象:協会けんぽ島根支部40歳以上のお勤めの方

■運動不足の原因って何?

通勤・通学時の交通手段(車)の割合



出典:国勢調査より(平成22年度)

■運動不足がどういうリスクにつながるの?

代謝リスク(糖尿病をはじめ生活習慣病発症リスク)保有率



出典:協会けんぽデータより  
対象:協会けんぽ島根支部35歳以上のお勤めの方

お問い合わせ 山陰中央新報社ビジネスプロデュース局 TEL 0852-32-3380

共催:全国健康保険協会島根支部、島根県国民健康保険団体連合会、  
山陰合同銀行健康保険組合、山陰自動車業健康保険組合  
後援:島根県、松江市、出雲市、浜田市、島根県保険者協議会  
協力:島根県立美術館、カナツ技建工業 運営:山陰中央新報社、SCアドクロス

YouTube公式チャンネル  
にてウォーキング動画を  
好評配信中!



## 新型コロナウイルス 対策に関する注意事項

- 参加される方は、当日の検温を実施していただき、37.5℃以上の発熱や風邪症状等の不調がある場合は、参加をご遠慮ください。
- 参加される方は、二次元バーコード設置場所では、常時マスクの着用にご協力ください。
- 二次元バーコード設置場所で順番待ちをされる場合は、他の方との十分な距離を保ってください。

右記事項に  
該当する方のご参加は  
ご遠慮ください。

- ・新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触がある方
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合のある方
- ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航ならびに当該在住者との濃厚接触がある方

お願い事項

ご参加の際は、二次元バーコード読み取り時には間隔をあけるなど  
密を避けてご参加ください。イベント中の怪我・事故等については、  
事務局側は一切の責任を負いかねますので、予めご了承ください。