

ほ すう  
**歩数ランキング  
Family**  
ファミリー

# ランキング イベント



き かん  
**期間** 平成30年

7月21日(土)~  
8月20日(月)

イベント期間内に合計14日間歩いて、  
平均歩数を競います。

- ①家族対抗、歩数ランキング!
- ②個人対抗(子どもの部・大人の部)歩数ランキング!
- ③自分との闘い、自分の目標歩数にチャレンジ!
- ④参加者全員の歩数を合計し、大東市からどこまで行けるのか、バーチャル旅行にチャレンジ!

## 問い合わせ先・歩数計貸し出し場所

大東市 地域保健課 電話番号: 072-874-9500  
住所: 大東市幸町8番1号 (保健医療福祉センター内)

## 参加特典

- 参加者全員に、個人結果票とオリジナルダイトン缶バッチをプレゼント!
- ※抽選で10名に、プレミアム缶バッチが当たる!
- 先着150名に歩数計の貸し出しあり!(7月3日(火)~9月3日(月)まで)
- ※歩数計の貸し出し希望の方は、地域保健課窓口で、事前申請してください。(平日9時~17時30分)





この部分を提出してください。

# 記録用紙

## 提出締め切り日：平成30年8月31日(金)

①	お子さまの 氏名	性別	年齢	お子さまの ニックネーム	小学校 学年・組	小学校 年 組
②	お子さまの 氏名	性別	年齢	お子さまの ニックネーム	小学校 学年・組	小学校 年 組
③	お子さまの 氏名	性別	年齢	お子さまの ニックネーム	小学校 学年・組	小学校 年 組
④	保護者さま の氏名	性別	年齢	保護者の ニックネーム	グループ名	
⑤	保護者さま の氏名	性別	年齢	保護者の ニックネーム		
ご住所		〒			電話番号	

- ★必ずニックネームとグループ名を記入して下さい。記入がない、重複している、掲載にふさわしくないネーミングの場合には、こちらで決めさせていただきます。
- ★個人ランキング・家族ランキング上位者は、ホームページや市報に、ニックネーム・グループ名・歩数を掲載させていただきます。希望者には写真も掲載いたします。
- ★個人結果票と個人ランキングの結果は、参加者全員に後日送付します。
- ★記入欄が足りない場合は、用紙をコピーし、ホッチキス留めをして、提出してください。

**歩数の目安**

大人が1時間歩くと約6000歩です。  
子どもはおよそ大人の倍の歩数になります。

※1日の目標歩数と、日々の歩数を記入してください。

お子さま	が	つ	月	に	ち	日	が	つ	月	に	ち	日	が	つ	月	に	ち	日	が	つ	月	に	ち	日	が	つ	月	に	ち	日	が	つ	月	に	ち	日
目標歩数	歩																																			
歩	歩																																			
お子さま	歩																																			
歩	歩																																			
お子さま	歩																																			
歩	歩																																			
保護者さま	歩																																			
歩	歩																																			
保護者さま	歩																																			
歩	歩																																			







# 応募資格

大東市の小学校在籍児童と、その保護者 ※児童のみの参加はご遠慮ください。

# 参加方法

右ページの記録用紙に必要事項を記入し、以下のいずれかの方法で8月31日(金)までに地域保健課へ提出してください。

●メール：記録用紙を撮影し、メールに添付して下記宛先まで送付してください。

kenkouikigai@city.daito.lg.jp



●郵送：下記宛先に記録用紙を郵送してください。

〒574-0028 大阪府大東市幸町8番1号 大東市立保健医療福祉センター内  
大東市地域保健課 エンジョイウォークイベント担当宛て

●FAX：記録用紙を下記宛先に送信してください。

FAX：072-874-9529

●地域保健課窓口(平日9時～17時30分)：記録用紙を窓口で提出してください。

# 注意事項

○イベント期間内に、合計14日間の歩数を記録します。(14日間連日ではありません。)

○お子さまと保護者が、必ず一緒にウォーキングをしないといけないわけではありません。

○朝起きてから寝るまでの総歩数を記録します。

○ウォーキングをする際は、水分を充分摂取するなど、熱中症にご注意ください。

○炎天下でのウォーキングは大変危険ですので、午前中等の涼しい時間帯にしましょう。

お子さまへ ウォーキングをしてみた感想を書きましょう。

-----  
-----

保護者さまへ 保護者さまからお子さまに向けて、コメントをご記入ください。

-----  
-----



# 健康クイズに挑戦!!

# 何問正解できるかな?

## 問題 1

虫歯になりやすいお菓子ランキング3位はウエハース、2位はキャンディーですが、1位はどれでしょう?

- ①グミ ②キャラメル ③アイスクリーム
- ④スナック菓子 ⑤チョコレート

## 問題 2

筋肉をつけるために、運動後に食べると良い食べものはどれでしょう?

- ①お肉 ②チーズ ③レモン
- ④魚 ⑤パン

## 問題 3

運動をする前と後にする方がいいのはどれでしょう?

- ①ストレッチ ②おしゃべり
- ③ご飯を食べる

## 問題 4

私たちのお腹の中にある臓器の中で、一番長いものはどれでしょう?

- ①食道 ②十二指腸 ③盲腸
- ④小腸 ⑤大腸

## ★豆知識★



生活リズムがととのって、すいみんがしっかりとれていると、脳が成長することを知っていますか?

眠りについてから、5～6時間の間に、脳の中で今日見たり聞いたりしたこと、覚えたことや感じたことを整理しています。

いやなことは忘れ、うれしかったことや楽しかったことは、いつまでも心に残るようにしています。

よく寝ると、起きた時に覚えていたことが整理されていて、気持ちも落ち着きます。

しっかり寝ることで、脳が成長するだけでなく、心も育ちます。

健康クイズのこたえ 問題 1 ② 問題 2 ② 問題 3 ① 問題 4 ④

