

ほ すう

歩数ランキング イベント

Family
ファミリー



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自分との戦い、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！

さんかとくでん
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ヂを
プレゼント！

※抽選で10名に、プレミアム缶バッヂ
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）

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）



き ろく よう し
記録用紙

この部分を提出してください。

ていしゅつ し き び へいせい ねん がつ にち きん
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	小学校名 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	小学校名 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	小学校名 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

あとな じかんある やく ほ
大人が1時間歩くと約6000歩です。
こ あとな ぱい ほすう
子どもはおよそ大人の倍の歩数になります。

にち もぐひょうほすう ひ び ほ すう きにゅう

※1日の目標歩数と、日々の歩数を記入してください。

| ご
お子さま
もくひょうほすう
目標歩数
ほ
歩 | がつ
月 | にち
日 | がつ
月 |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | ほ
歩 |
| | がつ
月 | にち
日 | がつ
月 |
| | ほ
歩 |
| ご
お子さま
もくひょうほすう
目標歩数
ほ
歩 | がつ
月 | にち
日 | がつ
月 |
| | ほ
歩 |
| | がつ
月 | にち
日 | がつ
月 |
| | ほ
歩 |
| ご
お子さま
もくひょうほすう
目標歩数
ほ
歩 | がつ
月 | にち
日 | がつ
月 |
| | ほ
歩 |
| | がつ
月 | にち
日 | がつ
月 |
| | ほ
歩 |
| ほ
ご
しゃ
保護者さま
もくひょうほすう
目標歩数
ほ
歩 | がつ
月 | にち
日 | がつ
月 |
| | ほ
歩 |
| | がつ
月 | にち
日 | がつ
月 |
| | ほ
歩 |
| ほ
ご
しゃ
保護者さま
もくひょうほすう
目標歩数
ほ
歩 | がつ
月 | にち
日 | がつ
月 |
| | ほ
歩 |
| | がつ
月 | にち
日 | がつ
月 |
| | ほ
歩 |





おう ほ し かく 応募資格

だい とう し しょう がっ こ う ざ い せ き じ どう
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。

さん か ほ う ほ う 参 加 方 法

み ぎ き ろく よう し ひつ よう じ こ う き にゅう い か ほ う ほ う が つ に ち き ん
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
ち い き ほ け ん か て い し ゆ つ
地 域 保 健 課 へ 提 出 し て く だ さい。

き ろく よう し さ つ え い て ん ふ か き あ て さ き そ う ふ
● 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



ゆ う そ う か き あ て さ き き ろく よう し ゆ う そ う
● 郵 送 : 下 記 宛 先 に 記録 用紙 を 郵 送 し て く だ さい。

あ お さ か ふ だ い と う し さ い わ い ち ょ う ば ん こ う だ い と う し り つ ほ け ん い り う ふ く し な 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
だ い と う し ち い き ほ け ん か た ん ど う あ
大東市 地域保健課 エンジョイウォーキングイベント 担当宛て

き ろく よう し か き あ て さ き そ う し な
● FAX : 記録 用紙 を 下 記 宛 先 に 送 信 し て く だ さい。

FAX : 072-874-9529

ち い き ほ け ん か ま ど ぐ ち へ い じ つ じ ぶ ん き ろ く よ う し ま ど ぐ ち て い し ゆ つ
● 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。

ち ゆ う い じ こ う 注 意 事 項

き か な い ご う け い か か な ほ す う き ろ く か か ん れ ん じ つ
○ 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 。)

こ ほ ご し ゃ か な ら い つ し ょ あ さ お ね そ う ほ す う き ろ く
○ お 子 さ ま と 保 護 者 が 、 必 ず 一 緒 に ウ オ 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 。

さ い す い ぶ ん じ ゆ う ぶ ん せ っ し ゆ ね ち ゆ う し ょ う ち ゆ う い
○ ウ オ ー キ ン グ を す る 際 は 、 水 分 を 充 分 摂 取 す る な ど 、 热 中 症 に ご 注意 く だ さい 。

え ん て ん か た い へ ん き け ん こ ぜ ん ち ゆ う な ど す す じ か ん た い
○ 炎 天 下 で の ウ オ 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 。

こ
お 子 さ ま へ ウ オ ー キ ン グ を し て み た 感 想 を 書 き ま し ょ う 。

ほ ご し ゃ ほ ご し ゃ こ む き に ゆ 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 。



けんこう

ちょうせん

なん もん せい かい

健康クイズに挑戦!!

何問正解できるかな?

もん だい

問題1

むし ば
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

もん だい

問題2

きん にく
筋肉をつけるために、運動後に食べ
よ た
ると良い食べものはどれでしょう？

- にく
①お肉 ②チーズ ③レモン
さかな
④魚 ⑤パン

もん だい

問題3

うん どう
運動をする前と後にする方がいいの
まえ あと ほう
はどれでしょう？

- ①ストレッチ ②おしゃべり
はん た
③ご飯を食べる

もん だい

問題4

わたし
私たちのお腹の中にある臓器の中
なか なか ぞう き なか
いちばん なが
で、一番長いものはどれでしょう？

- しょくどう
①食道 ②十二指腸 ③盲腸
しょうちゅう
④小腸 ⑤大腸

★豆知識★



せい かつ
生活リズムがととのっていて、すいみんがしっかり
のう せいちょう
とれないと、脳が成長することを知っていますか？

ねむ
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、
おぼ
覚えたことや感じたことを整理しています。

わす
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
るようになります。

ね
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
お
ます。

ね
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。

けんこう
健康クイズのこたえ

もんだい
問題1 ②

もんだい
問題2 ②

もんだい
問題3 ①

もんだい
問題4 ④

印刷物番号

30-23

