

## バーチャルウォーキングラリーのご案内

インターネット上のバーチャルウォーキングイベントです。コースの進捗や順位、コースの見どころについて「からだカルテ」でご覧いただけます。

各回の順位によって10名程度の方に景品が当たるチャンスがあります。順位はホームページ、市民健康センターに掲示します。



## スケジュール

	開催期間 P ... ポイント対象	コース	参加申込不要	データ 送信期限	順位 発表日
第1回	6/21 ~8/31 P 72日間	<b>オリンピック応援！北海道編</b> 総距離357km ゴール目安1日平均目標歩数約7,100歩		9/10	9/17
第2回	10/2 ~11/28 P 58日間	<b>海外旅行気分！フランス編</b> 総距離308km ゴール目安1日平均目標歩数約7,600歩		12/8	12/15
第3回	12/20 ~2/18 60日間	<b>歴史探訪！宮本武蔵編</b> 総距離300km ゴール目安1日平均目標歩数約7,200歩		2/28	3/7

## ルール

ラリーは過去10日分までの歩数データが順位などの集計対象になります。11日以前の歩数データは集計対象外となりますので、週に1度のデータ送信を推奨します。

P  
ポイントが  
貯まる方法

## ① 1日の歩数

歩数に応じて、データ送信時にポイントが貯まります。

1日歩数	標準歩数 1日5,000歩以上	目標歩数 1日8,500歩以上	週間歩数達 1週間で35,000歩以上
ポイント	35P/日	+35P/日	+100P/週

## ② コース達成度

データ送信期限日時点での各コース達成度に応じてポイントが貯まります。

(第3回はポイント獲得期間外のためポイントは貯まりません)

コース 達成度	50%以上 70%未満	70%以上 90%未満	90%以上 100%未満	ゴール (100%)
ポイント	300P/回	500P/回	700P/回	1,000P/回

## 新設！

トリプル  
チャンス！

## ③ チーム戦

データ送信期限日時点でチームの1日平均歩数が7,000歩を超えたチームの全員にポイントが貯まります。

(第3回目はポイント獲得期間外のためポイントは貯まりません)

チームが1日平均7,000歩を達成したら

250P/回

注意) チーム戦参加は申請が必要です。左記をご確認ください。

チームの平均歩数でも競えるよ。  
がんばろう！



# 要申請

## バーチャルウォーキングラリーのチーム戦とは？

たくさん歩く人と  
同じチームだと有利  
だの！！

2人以上なら、夫婦や友人、職場  
仲間でチームが組めるんだって。

※ただし、健やかさかたヘルスケア推進事業の参加者に限ります。



歩数が多くない私も、  
忘れずにできそう・・・

### ルール

- ①チーム登録を申請してください。
- ②送信方法は個人参加と変わりありません。個人の順位（歩数計算）と、チームごとの順位（平均歩数計算）が「からだカルテ」上に掲載されます。

### 申請期間

第1回目前	第2回目前	第3回目前
5月11日～31日	8月20日～9月10日	11月10日～11月30日

※1度申請すれば手続き不要で、今年度内同じチームで参加となります。

### 申請方法

- ①下記申請書に記入ください。チーム毎1枚です。チームメンバーが5名以上で用紙が足りない場合は、任意の用紙に名簿を添付しても結構です。
- ②健康課（市民健康センター）へ来所か郵送してください。  
控えはお渡ししませんので、チーム名とメンバーを各自メモしておきましょう。
- ④年度内の回でチーム名やメンバーを変更、解消する場合も期間内に申請してください。

### お問い合わせ・郵送先

〒998-0036酒田市船場町2丁目1-30 市健康課  
電話 24-5733

きりとり

### チーム戦 申請書・変更届

（どちらかに○をつけてください）

注意！申請期間：R3年5月11日～5月31日  
8月20日～9月10日  
11月10日～11月30日

令和 年 月 日

登録チーム名

\_\_\_\_\_

チームメンバー

人数 \_\_\_\_\_ 人

	氏名（ふりがな）	生年月日（西暦）	ニックネーム
1	( )	年 月 日	
2	( )	年 月 日	
3	( )	年 月 日	
4	( )	年 月 日	
5	( )	年 月 日	

※登録に必要ですので、全員のお名前、生年月日、ニックネームを記入してください。

チーム代表者

氏名

電話番号

\_\_\_\_\_

※不明なことがある際にご連絡することがあります。