



“秋のとみさと”を満喫！

## 第13回 富里にんじんウォーク

～～ 120万歩健康ウォーキング事業 ～～



“秋のとみさと”を感じる「にんじん畑」を眺めながら、市内5キロ・10キロに分かれて歩くコースをご用意しています。

ゴール後には、地区保健推進員が甘みと香りが強い富里産にんじんを使って作るキャロットゼリーの試食や健康測定会、お楽しみ抽選会が待っています。

- |   |       |   |
|---|-------|---|
| 1 | 日 時   | 令和6年11月30日(土) 9:00 スタート(小雨決行・荒天中止)  |
| 2 | 場 所   | 富里市役所 すこやかセンター前 出発  |
| 3 | 対 象   | 市内外を問わず小学生以上  |
| 4 | コ ー ス | 【 5キロ】市役所 ⇒ 高野 ⇒ 市役所<br>【10キロ】市役所 ⇒ 高野 ⇒ 武州 ⇒ 両国 ⇒ 御料 ⇒ 市役所   |
| 5 | 定 員   | 300名  |
| 6 | 申込状況  | 【 5キロ】197名                      計303名<br>【10キロ】106名   |
| 7 | 主 催   | 富里健康ウォーキング普及推進会（共催：富里市）   |
| 8 | 内 容   | ○開会セレモニー                      ○ウォーキング<br>○健康測定会（ベジチェック・血管年齢測定）<br>○お楽しみ抽選会                      ○完歩証の交付<br>○キャロットゼリー試食 ほか |



にんじんを使った  
キャロットゼリー





## 120万歩健康ウォーキング事業の紹介

### 事業の目的

誰もが気軽に取り組めるウォーキングの普及を市民と協働で推進することにより、市民の健康増進を図る。



### ①『チャレンジ！とみさと健康ウォーキング』

120万歩以上のウォーキング達成者には達成証交付のほか記念品を贈呈!!

### ②『チャレンジ！とみさと健康ウォーキングキャンペーン』

120万歩以上達成された方を対象に応募された方の中から抽選で、JA 富里市協賛による『新鮮野菜の詰め合わせセット』をプレゼント!!

### ③『富里にんじんウォーク』

毎年11月に恒例となったウォーキングイベント。参加者には、富里産人参のほか、多数参加賞をご用意!!

### ④『富里すこやか健幸ポイント事業』

生活習慣の見直し目標の達成や各種健康診査、健康講座への参加等で達成ポイントをゲット!!

200ポイントで『ち～バリュ～カード』を進呈



### 120万歩で どこまで歩ける？

1歩を70cmと仮定すると1万歩で7km、120万歩で840kmとなります。

新幹線の区間距離に例えると『東京駅～広島県三原駅』までとなります。

#### 問合せ先

担当 健康福祉部健康推進課成人保健班

担当者 畔蒜（あびる）、小田

電話 0476-93-4121 【直通】

FAX 0476-93-2422

メール kenkou@city.tomisato.lg.jp

