



# ひがしかぐら 健康くらぶ通信

LINE 会員  
登録 QR



令和 3 年 10 月 29 日 発行 NO.14

来月からまたウォーキングラリー期間に入るということもあり、外を歩く機会が普段よりも多くなるかと思えます。冬は暗くなる時間が早いため、夕方に歩く時は反射材などを身に着けた方が、ドライバーの視界に入りやすいので、より安心してウォーキングが出来ますよ♪

## 歩数大決戦の上位の方の個人成績！

全体順位	町順位	ニックネーム	合計歩数
1 位	1 位	あきちゃん	2,139,937
2 位	2 位	hm320219	2,139,721
3 位	3 位	ハッチャン	1,704,141
4 位	4 位	ミッチー	1,595,300
9 位	5 位	トッキーヒジリノ	1,310,265
11 位	6 位	サトちゃん	1,229,468
12 位	7 位	たかひろ	1,189,236
14 位	8 位	シュウシュウ	1,035,167
16 位	9 位	スミコ	1,013,626
19 位	10 位	やよいちゃん	928,615
22 位	11 位	サンタロウ	851,138
24 位	12 位	kujira	802,069

紹介しきれませんが、上位 50 位までに入った町民は 21 名！これは 4 町村中 1 位です！  
(京極町 9 名 中札内村 11 名 上土幌町 9 名)

## 野菜摂取アプリの実証試験について

前回の通信でお知らせした実証試験について、まだ定員に空きがあります。協力いただいた方には 1,000 円分の商品券をお渡ししますので、参加を希望される方は LINE にて「実証試験に参加します」とコメント願います。



前回通信



多くの方にご参加いただきました！

## クリーンウォーク大作戦のお礼



10/23(土)に開催されたクリーンウォーク大作戦は、役場方面とひじり野方面、合計で約 200 名の方にご参加いただきました。回収したゴミは、両会場をあわせると約 150kg！ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

ウォーキングラリー！

健幸ポイント  
300 p

高知 編 11/1(月)~12/25(土)

来月からウォーキングラリーがスタートします。ゴールした皆さまに健幸ポイント 300 ポイントと、(株)柳沼様の北斗米ゆきのつや 2 kg をプレゼントします。期間は 2 か月と少し長めですが、1 日あたりの歩数は少なめに設定されていますので、皆さん頑張りましょう！

会員の中にはゴール歩数を大きく上回って歩かれている方もいますが、歩き過ぎるとかえって脚や膝に大きな負担がかかります。健康を害さない、無理のない範囲で歩きましょう！

- 期間：11/1(月)~12/25(土)
  - ゴール歩数：260,000 歩 (4,728 歩/日)
- ※週に 1 回はデータ送信しましょう！

