

Aomori Walking
あおもり
Trial

ウォーキング
トライアル

2026

開催期間

2026 8/17 [MON] ▶ 10/18 [SUN]

対象：市内在住または市内に通勤・通学しているかた

抽選でお楽しみ賞品が当たる!

獲得ポイントによって応募できる賞品が変わります! 欲しい賞品目指してたくさん歩こう!

5人チームを組んで応募 または 取組の成果の記録で

Wチャンス!

1日の目標歩数

65歳以上のかたは
6,000歩

1日の目標歩数

20~64歳のかたは
8,000歩

Step 1

目標をたてよう!

参加用紙※をゲットしたら
トライアル期間に
取り組みたい
目標をたてましょう。
開始前の測定もぜひ!

チームで参加の場合はチームの目標もたてよう!

Step 2

毎日のウォーキングや
運動量を記録しよう!

忘れないように、
毎日の記録が
おすすめ!

Step 3

応募しよう!

欲しい賞品を選んだら、
必要事項・アンケートなどを
記入して、応募してください!

※用紙配布期間 2026年7月31日(金)~期間終了まで

応募期間

10/13 [TUE] ▶ 11/6 [FRI] 必着

応募ボックスに投函



応募ボックス設置場所
元気プラザ、市役所本庁舎、駅前庁舎、
柳川庁舎、浪岡庁舎、各市民センター

郵送で応募



参加用紙を
下記の宛先へお送りください
※必着 ※郵送料はご負担ください

応募フォームから応募



右の二次元コードを
スマートフォンで読み取り、
必要事項を入力



宛先
お問い合わせ

青森市健康寿命延伸会議事務局(青森市保健所健康づくり推進課内)

〒030-0962 青森市佃二丁目19番13号 TEL.017-718-2912



お楽しみ賞品

Prize List



当選者の発表は通知をもって代えさせていただきます。

A賞

320,000ポイント以上応募

目安…1日8,000歩を週5日程度

賞品番号

01

イオン商品券
(10,000円分)

1名様

AEON

イオン東北株式会社

【協賛】イオン東北(株)



賞品番号

02

生協商品券
(10,000円分)

1名様



【協賛】青森県民生協

賞品番号

03

ユニバース商品券
(10,000円分)

1名様



【協賛】(株)ユニバース



賞品番号

04

**サンロード青森
お買物券**
(10,000円分)

1名様



【協賛】ショッピングタウン サンロード青森



賞品番号

05

BENIYA商品券
(10,000円分)

1名様



【協賛】紅屋商事(株)



ダブルチャンス!

がんばったで賞 **20名様**

取組の成果(P.5)を
記入していただいた
かたから抽選で
20名様に当たります!

イオン商品券
(1,000円分)



【協賛】イオン東北(株)

チーム賞 **6チーム**

チームを組んで応募し、平均200,000ポイント以上の
チームから抽選で6チームに、いずれか1つが当たります!

BENIYA商品券
(10,000円分)



【協賛】紅屋商事(株)

生協商品券
(10,000円分)



【協賛】青森県民生協

ユニバース商品券
(10,000円分)



【協賛】(株)ユニバース



200,000ポイント以上応募

目安…1日8,000歩を週3日程度

賞品番号 **06** アップルハーブティー (2袋セット)
5名様

【協賛】
ハーブ専門店 チャルー

賞品番号 **07** ハイドラパック リーコン クリップ&キャリー 1L ※カラーはランダム
4名様

【協賛】
好日山荘
青森&ラビナ店

賞品番号 **08** マイサイズ マンナンごはん 140g×6個
10名様

【協賛】
大塚食品(株)

賞品番号 **09** BENIYA商品券 (2,000円分)
10名様

【協賛】
紅屋商事(株)

賞品番号 **10** 生協商品券 (2,000円分)
10名様

【協賛】
青森県民生協

賞品番号 **11** サンロード青森 お買物券 (2,000円分)
5名様

【協賛】
ショッピングタウン
サンロード青森

賞品番号 **12** ユニバース商品券 (2,000円分)
10名様

【協賛】
(株)ユニバース

賞品番号 **13** レストランあつがるひろ お食事券 (2,000円分)
10名様

【協賛】
道の駅「なみおが」
アップルヒル

賞品番号 **14** KISUKE・WORK&STUDY KISUKE 共通商品券 (1,000円分)
10名様

【協賛】
(株)ヒグチ

賞品番号 **15** とまとりあお食事券 (1,000円分)
3名様

【協賛】
元気町あぶらがわ
物産館とまとりあ

賞品番号 **16** ホテル利用券 (2,000円分)
10名様

【協賛】
ホテル青森

賞品番号 **17** QUOカード (1,000円分)
10名様

【協賛】
赤平設備工業(株)

賞品番号 **18** 5階展望浴場はだか湯 回数券(11枚綴り)
1名様

【協賛】
「道の駅」浅虫温泉
ゆへさ浅虫

賞品番号 **19** 入浴ペア招待券
15名様

【協賛】
極楽湯 青森店

賞品番号 **20** 日帰り入浴券 ペアチケット
5名様

【協賛】
酸ヶ湯温泉(株)

賞品番号 **21** ひざラック プロテオ グリカン
3名様

【協賛】
ハッピー・ドラッグ

賞品番号 **22** ホームゲーム 2F自由観戦 ペアチケット 引換券
5名様

【協賛】
青森ワッツ

賞品番号 **23** リストバンド
5名様

【協賛】
(株)ラインメール
青森FC

賞品番号 **24** 青森米パックごはん 3銘柄食べ比べセット 1ケース(6セット)
10名様

【協賛】
青森農業協同組合

賞品番号 **25** ヨガマット
10名様

【協賛】
明治安田
青森支社

賞品番号 **26** 防災セット(衛生用品)
2名様

【協賛】
大野あけぼの薬局



120,000ポイント以上応募

目安…1日8,000歩を週2日程度

賞品番号 **27** 浅虫の湯 温泉の素 (4袋セット)
25名様

【協賛】
(一社)浅虫温泉
観光協会

賞品番号 **28** カシス飲むゼリー (3個1セット)
10名様

【協賛】
協同組合
青森総合卸センター

賞品番号 **29** Yakult1000 (7本パック)
15名様

【協賛】
青森ヤクルト販売(株)

賞品番号 **30** サクッとまなべる 食育サブレ MANABLE 〜まなぶれ〜
20名様

【協賛】
テック調剤薬局



切り取って応募しよう！

あおもりウォークトライアル 2026

参加用紙

※10分あたり

Step 1 目標をたてよう！

わたしのチャレンジ宣言！

例) 2日に1回は体を動かす
毎日血圧を測る 体重を減らす 等

チームで参加のかたはチームでもチャレンジ宣言！

運 動	歩数換算
ラジオ体操・筋力トレーニング	1,300歩
野球・ソフトボール・水中歩行	1,500歩
水泳・バドミントン	1,800歩
バスケット	2,000歩
サッカー・テニス	2,400歩

Step 2 歩数を記入しよう！

iPhone「ヘルスケア」、Android「Google Fit」などの歩数アプリを使用すると便利！



上の表を参考に、運動を歩数に換算し、歩数と一緒に記録しよう

8月	17	月		歩
	18	火		歩
	19	水		歩
	20	木		歩
	21	金		歩
	22	土		歩
	23	日		歩
	24	月		歩
	25	火		歩
	26	水		歩
	27	木		歩
	28	金		歩
	29	土		歩
	30	日		歩
31	月		歩	

9月	1	火		歩
	2	水		歩
	3	木		歩
	4	金		歩
	5	土		歩
	6	日		歩
	7	月		歩
	8	火		歩
	9	水		歩
	10	木		歩
	11	金		歩
	12	土		歩
	13	日		歩
	14	月		歩
	15	火		歩

16	水		歩
17	木		歩
18	金		歩
19	土		歩
20	日		歩
21	月		歩
22	火		歩
23	水		歩
24	木		歩
25	金		歩
26	土		歩
27	日		歩
28	月		歩
29	火		歩
30	水		歩

歩数の把握が困難な場合は

$$\text{歩いた時間(分)} \times 100 = \text{歩数}$$

の計算式で換算してください。

歩数合計

1歩=1ポイント

①～③合計歩数

歩/ポイント

8月の歩数

9月の歩数

10月の歩数

歩...①

歩...②

歩...③

ボーナスポイント さらに! A B C D の取組を記録して 獲得ポイントアップ!

A 野菜を食べて 2,000ポイントGET

わたしのチャレンジ宣言！

例) 1食で3種類の異なる野菜を食べる。
夕食時に野菜を加える。
毎日小鉢1皿分の野菜を食べる。

5日間
チャレンジ

Day1 Day2 Day3 Day4 Day5



達成できたらチェック! ☒

取組期間: 月 日 ~ 月 日(5日間)

取り組んだ感想:

B 風景写真を送って 1,000ポイントGET

一言コメントも添えて送ってください!



ウォーキング中に青森市内の素敵な風景が撮れたら、送ってポイントGET!

※応募フォームからの応募限定となります。
※ご応募いただいた写真は青森市のホームページ等でご紹介させていただく場合があります。

C 健診・検診の記録を記入しよう

各健診1,000ポイント/最大9,000ポイントGET

■ 令和7年10月1日以降の受診でポイントGET

■令和6年10月1日以降の受診でポイントGET

特定健康診査

受診日

年 月 日

受診機関

大腸がん検診

受診日

年 月 日

受診機関

肺がん検診

受診日

年 月 日

受診機関

胃がん検診		
受診日		
年	月	日
受診機関		

子宮頸がん検診

受診日

年 月 日

受診機関

乳がん検診		
受診日		
年	月	日
受診機関		

■その他の健診(令和7年10月1日以降の受診でポイントGET)

定期健康診査		
受診日		
年	月	日
受診機関		

その他の健診・検診

受診日

年 月 日

受診機関

その他の健診・検診		
受診日		
年	月	日
受診機関		



健診・検診を受けましょう！
申込方法等詳細はこちら



(青森市健診・検診情報)

健診・検診を
受けていないか
いずれかにチエ

- ☐これから受ける予定
☐受ける予定はない
☐医療機関で定期的に経過観察しているため受けていない

D 参加した講座を記入しよう

最大6,000ポイントGET

青森市が主催する次の講座等に、参加した日・または参加する予定の日を記入してください。参加無料！トライアル期間が終了するまでポイントゲットのチャンス！
※申込制 TEL.017-718-2942 各講座について、詳しくは二次元コードまたは市HPをご確認ください。

血管いきいき講座

2,000円+

5月29日、6月29日、8月21日、9月25日

受講した日 または受講予定の日

令和 年 月 日



健康教室

2,000人

5月20日、6月16日、7月15日、8月5日、9月16日

受講した日または受講予定の日

令和

年

月

日

QOL健診

4月24日、6月18日、7月22日、8月18日、9月30日
参加した日 または参加予定の日

令和 年 月 日



歩数合計 P.4の step2 を転記

ボーナスポイント合計	
A	B
C	D

ポイント

合計ポイント こちらのポイントに応じて、応募する賞品を選べます！

チームで参加の代表のかたは、チームの合計ポイントを記入

ポイント **ポイント**

ダブルチャンス! 取組の成果等を記入しよう

①、②のいずれか、または両方を記入していただいたかたにWチャンス!

①該当する□にチェックし、【 】に詳細を記入してください。※トライアル期間の成果を記入

- ☐ 血圧が下がった ☐ 体重または体脂肪率が減少した ☐ 4ページの目標を達成できた
☐ 健診データが改善した 【検査項目: _____ 数値: _____】 → 【検査項目: _____ 数値: _____】
☐ 1か月以上の禁煙に成功した ☐ 1か月以上 飲酒を控えた
☐ 健康管理アプリを始めた ☐ その他【_____】

②自身で測定して記録しましょう。※体重、血圧、体脂肪率いずれかの記入でもOKです。「OOL健診」等でも測定ができます。日程や会場はP.6をご確認ください。

開始前		
測定日	測定場所	
月	日	
体重	血圧	体脂肪率
kg	mmHg	%

終了後			
測定日		測定場所	
月	日		
体重	kg	血圧	mmHg
			体脂肪率
			%

Step 3 応募しよう!

下記の必要事項・アンケートを記入して、応募しよう!

ふりがな	
お名前	
ご住所 〒	
連絡先(電話番号またはメールアドレス)	
所 属(会社名・学校名など)	
年 齢	ご希望の賞品番号
歳 (令和8年10月20日時点)	お楽しみ賞品から 1つ選んでください。 ※ご希望の賞品以外が当たる可能性があります。
チーム名	チーム全員の名前を記入し、代表者を○で囲んで下さい ※チームの人数は2人以上

アンケート

I おもりのウォークトライアルを何で知りましたか？

1 市所管施設（元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センターなど）
2 家族・友人・知人の紹介 3 職場
4 広報おもり 5 協賛企業 6 青森市HP

II おもりのウォークトライアルに参加するのは初めてですか？

1 はい（初参加） 2 いいえ【 回目】

III 生活の中で歩いたり運動したりすることが増えましたか？

1 増えた 2 減った 3 変わらない

IV 今後もウォーキングや運動を生活の中で続けますか？

1 はい 2 いいえ 3 どちらとも言えない

V 今後も同様の取組に参加したいですか？

1 ぜひ参加したい 2 機会があれば参加したい
3 たぶん参加しない 4 参加しない

VI 改善点、要望などあればお知らせください。

応募方法・宛先は表紙(P.1)をご参照ください。

健康づくりに取り組もう!

8月

831(野菜)を食べよう!

「あおり健康生活応援レシピ」
野菜をおいしく、
バランスよく
食べられる
レシピがたくさん!



青森市HP

9月

がん征圧月間!

がん検診を受けよう!
周囲にがん検診を
おすすめしよう



青森市HP

10月

ピンクリボン月間!

乳房を意識する習慣
「ブレスト・
アウェアネス」を
心がけよう



青森市HP



青森市公式LINEでも健康に関する情報をお届けしています

LINEのホーム画面で「青森市」を検索し、友達登録。または、二次元コードを読み取り、友達登録することもできます。「健康づくり」「イベント」など、欲しい情報を選択して受信可能!



イベントでも健康チェック!

健康意識の向上や健康寿命延伸を目指して、気軽に、自身の健康状態がチェックでき、健康の知識を得ることができる簡易型「QOL健診」のほか、下記のとおり健康チェックを実施しています。申込みは以下の番号へお問い合わせください。

■測定項目等は市HPをご確認ください。

QOL健診

青森市×弘前大学

10:00~15:00
(14:30受付終了)

8月18日(火) 駅前庁舎

9月30日(水) 元気プラザ 13:30~15:30

12月18日(金) 駅前庁舎

R9 3月10日(水) 駅前庁舎

お問い合わせ TEL.017-718-2942



血管いきいき講座

10:00~12:00

8月21日(金) 中央市民センター

9月25日(金) 東部市民センター

10月23日(金) 大野市民センター

11月30日(月) 元気プラザ

12月16日(水) 古川市民センター

R9 3月16日(火) 荒川市民センター

お問い合わせ TEL.017-718-2942

QOL健診&クアオルト健康ウォーキング

9月19日(土) ゆ〜さ浅虫

お問い合わせ TEL.017-718-2912

ヘルステックを活用した健康チェック

13:30~15:00

8月17日(月)

11月19日(木) 元気プラザ

R9 2月12日(金)

お問い合わせ TEL.017-718-2909

毎日の『健康づくり』にご活用ください

あおり市民 健康ウォーキング・カロリーマップVol.2

皆さんから募集したオススめコースを追加したマップが
完成しました! 掲載コース等は市HPで確認できます!

冊子をご希望の
かたは事務局ま
でお問い合わせ
ください!



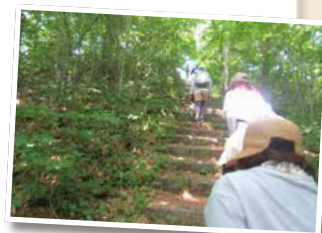
◀青森市HP



クアオルト 健康ウォーキング

クアオルト健康ウォーキングでは、野山や公園の斜面、
土の道などを活用し、持久力や筋力が高まるよう計算
されたコースを歩き、加えて、自然の中を歩くことで、心と
カラダが喜ぶリラクセス効果が
期待できます。

詳細は、あおりクアガイド協会
事務局にお問い合わせください



◀HP

TEL 017-752-3250
E-mail info@asamushi.com

浅虫コースは左記マップにも掲載