



青森市

運動に challenge! × 健康な生活へ change!



あおもり

ウォーキング

Aomori Walking Trial 2025

トライアル

体力づくりに取り組んで
賞品をゲット!



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!

Wチャンス!

健診・検診、取組の成果などを
記録したらさらに抽選!

開催期間

2025 8/18 [MON]

10/19 [SUN]

1日の目標歩数は

20～64歳のかたは8000歩、65歳以上のかたは6000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。



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!



応募期間

10/14 [TUE] ▶ 11/7 [FRI] 必着

応募ボックスに投函



応募ボックス設置場所

元氣プラザ、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

メールで応募



市ホームページから

参加用紙をダウンロードし、
下記のアドレスに送信してください



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 genki-plaza@city.aomori.aomori.jp



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。



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

ウェアラブルデバイス
GARMIN
vivosmart 5

1名様



【協賛】住友生命 青森支社



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)



Wチャンス!

A賞・B賞・C賞のいずれかに応募したかた

さらに

P.4 A および P.5 B C D を記入してくれたかた

から抽選でいずれかが当たるチャンス!

20
名様

生協商品券
(1,000円分)



【協賛】青森県民生協

20
名様

ユニバース商品券
(1,000円分)



【協賛】(株)ユニバース



200,000ポイント以上で応募

目安…1日8,000歩を週3日程度

賞品番号
06 ReLabo
EAA Apple
(サプリメント)
10名様
【協賛】
ReLabo (Medical
Spa & Stay



賞品番号
07 アミノバイタルPRO
アミノ酸3,800g
(顆粒スティック10本入)
5名様
【協賛】
好日山荘
青森 & ラビナ店



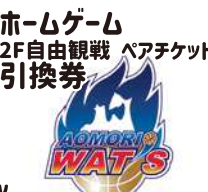
賞品番号
08 エヌリット
カンパクトタオル
M(グリーン)
5名様
【協賛】
好日山荘
青森 & ラビナ店



賞品番号
09 あおもり
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
10 ホームゲーム
2F自由観戦 ペアチケット
引換券
10名様
【協賛】
青森ワッツ



賞品番号
11 リストバンド
10名様
【協賛】
㈱ラインメール
青森FC



賞品番号
12 シチズン
体組成計
2名様
【協賛】
大野あけぼの薬局



賞品番号
13 青森米パックご飯
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



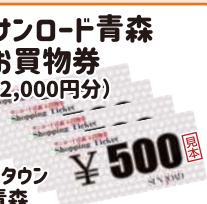
賞品番号
14 生協商品券
(2,000円分)
10名様
【協賛】
青森県民生協



賞品番号
15 ユニバース商品券
(2,000円分)
10名様
【協賛】
㈱ユニバース



賞品番号
16 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
17 レストランあつぷるひる
お食事券
(2,000円分)
10名様
【協賛】
道の駅「なみおか」
アップルヒル



賞品番号
18 KISUKE・
WORK&STUDY KISUKE
共通商品券
(1,000円分)
10名様
【協賛】
㈱ヒグチ



賞品番号
19 とまとりあお食事券
(1,000円分)
3名様
【協賛】
元気町あぶらかわ
物産館とまとりあ



賞品番号
20 ホテル利用券
(2,000円分)
10名様
【協賛】
ホテル青森



賞品番号
21 5階展望浴場はたか湯
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
22 入浴ペア招待券
15名様
【協賛】
極楽湯 青森店



賞品番号
23 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
24 ヨガマット
10名様
【協賛】
明治安田
青森支社



賞品番号
25 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
26 QUOカード
(1,000円分)
10名様
【協賛】
赤平設備工業(株)




120,000ポイント以上で応募

目安…1日8,000歩を週2日程度

賞品番号
27 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
28 Yakult1000
(7本パック)
糖質オフ
15名様
【協賛】
青森ヤクルト販売(株)



賞品番号
29 サクッとまなべる
食育サブレ
MANABLE
～まなぶれ～
20名様
【協賛】
デック調剤薬局



賞品番号
30 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





切り取って応募しよう!

あおもり
ウォークトライアル

参加用紙

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

運 動	歩数換算
ラジオ体操・ 筋力トレーニング	1300歩
野球・ソフトボール・ 水中歩行	1500歩
水泳・バドミントン	1800歩
バスケット 	2000歩
サッカー・テニス	2400歩

Step 2 毎日のウォーキングや運動量を記録しよう!

スマートフォンやウェアラブル端末のアプリを上手に活用しよう!

■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ましょう

8月	18月	歩	9月	1月	歩	15月	歩	9月	29月	歩	10月	13月	歩		
	19火	歩		2火	歩		16火	歩		30火	歩		14火	歩	
	20水	歩		3水	歩		17水	歩		10月	1水	歩		15水	歩
	21木	歩		4木	歩		18木	歩		2木	歩		16木	歩	
	22金	歩		5金	歩		19金	歩		3金	歩		17金	歩	
	23土	歩		6土	歩		20土	歩		4土	歩		18土	歩	
	24日	歩		7日	歩		21日	歩		5日	歩		19日	歩	
	25月	歩		8月	歩		22月	歩		6月	歩				
	26火	歩		9火	歩		23火	歩		7火	歩				
	27水	歩		10水	歩		24水	歩		8水	歩				
	28木	歩		11木	歩		25木	歩		9木	歩				
	29金	歩		12金	歩		26金	歩		10金	歩				
	30土	歩		13土	歩		27土	歩		11土	歩				
	31日	歩		14日	歩		28日	歩		12日	歩				

歩数の把握が困難な場合は

歩いた時間(分)
×100=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 で集計します

ポイント

Wチャンス!

ボーナスポイントをGET!
& Wチャンスの抽選対象に!

下記 A および P.5 B C D を記入すると

最大 **22000** のボーナスポイントをGET!
(P.5のボーナスポイントの欄に記入してください)

さらに **Wチャンス!** の抽選対象
(賞品はP.2~3をご参照ください)

となります。

A 測定結果を記入しよう

最大20000ポイントGET

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。■「QOL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				1000ポイント
測定日		測定場所		
月	日			
体重	血圧	体脂肪率		
kg	mmHg	%		

終了後				1000ポイント
測定日		測定場所		
月	日			
体重	血圧	体脂肪率		
kg	mmHg	%		



B 健診・検診の記録を記入しよう

最大11000ポイントGET

令和6年10月1日以降の受診でポイントGET

1000ポイント 特定健康診査 受診日 年 月 日 受診機関	1000ポイント 大腸がん検診 受診日 年 月 日 受診機関	3000ポイント 肺がん検診 受診日 年 月 日 受診機関
--	--	---

令和5年10月1日以降の受診でポイントGET

1000ポイント 胃がん検診 受診日 年 月 日 受診機関	1000ポイント 子宮頸がん検診 受診日 年 月 日 受診機関	1000ポイント 乳がん検診 受診日 年 月 日 受診機関
---	---	---

その他の健診(令和6年10月1日以降の受診でポイントGET)

1000ポイント 定期健康診査 受診日 年 月 日 受診機関	1000ポイント その他の健診・検診 受診日 年 月 日 受診機関	1000ポイント 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たは
いづれかにチェック☑

☐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

C 参加した講座を記入しよう

最大6000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。

※申込制 TEL.017-718-2942 / あおもりQOL健診フェアのみ TEL.017-718-2912

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！ 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 2000ポイント 5月29日、6月11日、7月9日、 8月22日、9月10日 受講した日 または 受講予定の日 令和7年 月 日	健康教室 2000ポイント 5月15日、6月18日、7月17日、 8月20日、9月17日、10月15日 受講した日 または 受講予定の日 令和7年 月 日	QOL健診 2000ポイント 7月14日、8月18日、9月18日 あおもりQOL健診フェア 10月11日 参加した日 または 参加予定の日 令和7年 月 日
---	---	--

D 取組の成果等を記入しよう

3000ポイントGET

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か月以上適正飲酒を心掛けた・飲酒量を減らした
☐ 健康管理アプリを始めた ☐ その他【 】

歩数合計 P.4の step2 を転記 ポイント	ボーナスポイント合計 <table border="1"> <tr> <td>A</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>D</td> </tr> </table> ポイント	A	C	B	D	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！ ポイント
A	C					
B	D					

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！

応募方法・宛先は表紙(P.1)をご参照ください。

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	歳(令和7年10月20日時点)
ご希望の賞品番号 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。	

アンケート

Q.あおもりウオークトライアルについてご回答ください。

I あおもりウオークトライアルを何で知りましたか？

- 1 市所管施設(元氣プラザ、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 広報あおもり 5 青森市HP

II あおもりウオ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

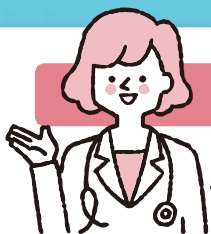
IV 今後もウオーキングや運動を生活の中で続けますか？

- 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。



あなたの生活習慣をチェックしてみよう

生活習慣病を防ぎ、健康であり続けるためには、日頃から健康な生活習慣を送ることが大切です。

身体活動・運動

- ☐ 日常生活で歩行や散歩などの身体活動を、1日1時間以上実施していない
- ☐ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない
- ☐ 30分以上座りっぱなしでいることが多い

食 事

- ☐ 早食い・ドカ食い・ながら食いが多い
- ☐ あまり野菜を食べない
- ☐ 夜食や間食が多い
- ☐ 朝食を食べないことが多い

生 活

- ☐ たばこを吸っている
- ☐ ほぼ毎日アルコール飲料を飲む
- ☐ 睡眠で休養が得られていない
- ☐ 20歳のときの体重から10kg以上増えた

当てはまる項目が多いほど、生活習慣病になるリスクが高くなります。

「健康手帳(2024年版)」より抜粋 公益財団法人健康・体力づくり事業財団発行

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「あおもりQOL健診フェア」、「ヘルステックを活用した健康チェック」を実施しています。日々の健康管理にぜひご活用ください!

■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)

令和7年 8月18日(月)	駅前スクエア(アウガ)
令和7年 9月18日(木)	本庁舎サードプレイス
令和7年 11月17日(月)	駅前スクエア(アウガ)
令和7年 12月16日(火)	駅前スクエア(アウガ)
令和8年 2月 5日(木)	駅前スクエア(アウガ)

お問い合わせ TEL.017-718-2942

あおもりQOL健診フェア

12:00~16:00(15:30受付終了)

令和7年 10月11日(土) サンロード青森

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

令和7年 9月25日(木)	元気プラザ
令和7年 11月 7日(金)	元気プラザ
令和8年 2月18日(水)	元気プラザ

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

あおもり市民 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クス効果が期待できます。

詳細は、あおも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

