



運動にChallenge × 健康な生活へChange !

あおもり ウォークトライアル 2023

8月21日(月)~10月20日(金)

参加用紙

体力づくりに取り組み賞品をゲット!

1日の目標歩数は20歳~64歳のかたは8,000歩、65歳以上のかたは6,000歩!

STEP1

用紙をゲット
目標をたてよう

あおもりを歩いて
魅力再発見!

市内おすすめコースを掲載している
「あおもり市民健康ウォーキング・カロリーマップ」
はホームページでもチェックできます!



STEP2

毎日のウォーキングや
運動を記録し
ポイント獲得

詳細は中面を
ご覧ください



ボーナス

ポイント獲得

市内のおすすめ
ウォーキングコースを
記入しよう



W抽選

のチャンス

健診・検診の記録、
取組の成果など
必要事項を記入

STEP3 応募しよう!

応募期間:10月10日(火)~10月27日(金)必着

応募ボックスに投函

元気プラザ、市役所本庁舎、
駅前庁舎、柳川庁舎、
浪岡庁舎、各市民センターに設置

郵送

↓下記のあて先へ



メール

市ホームページから
応募用紙をダウンロードし
↓こちらのアドレスに送信
kenkou-walk@city.aomori.aomori.jp



あて先・お問合せ: 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

A 320,000 ポイント以上で応募 (目安: 1日8,000歩 週5日程度)

アプリで参加のかたは
1,600,000スポリーポイント以上で応募

賞品 1



【協賛】
第一生命 青森支社

**フィットネス
スマートウォッチ**



Fitbit Inspire3

1名

賞品 2



【協賛】
(株)ユニバース

**ユニバース商品券
(10,000円分)**



商品券
¥1,000

【協賛】
(株)ユニバース

1名

B 200,000 ポイント以上で応募 (目安: 1日8,000歩 週3日程度)

アプリで参加のかたは
1,000,000スポリーポイント以上で応募

賞品 5

**ラインメール青森
ホームゲーム
観戦ペアチケット**




【協賛】
ラインメール青森

10名

賞品 6

**青森ワッツ
ホームゲーム
観戦ペアチケット**



【協賛】 青森ワッツ

3名

賞品 7

**ユニバース
商品券(2,000円分)**



商品券
¥1,000

【協賛】 (株)ユニバース

10名

賞品 8

**BENIYA商品券
(2,000円分)**



BENIYA
GiftCard
¥1,000.

【協賛】 紅屋商事(株)

10名

賞品 13

**極楽湯
入浴招待券
(5枚1セット)**




【協賛】
極楽湯 青森店

6名

賞品 14

**ゆ〜さ浅虫
はだか湯回数券
(11枚綴り)**



【協賛】
「道の駅」浅虫温泉
ゆ〜さ浅虫

1名

賞品 15

**酸ヶ湯温泉
目帰り入浴券
(ペアチケット)**



【協賛】
酸ヶ湯温泉(株)

5名

賞品 16

**健康の森 花岡プラザ
温泉入浴券
(5枚綴り)**



【協賛】
健康の森
花岡プラザ

5名

C 120,000 ポイント以上で応募 (目安: 1日8,000歩 週2日程度)

アプリで参加のかたは
600,000スポリーポイント以上で応募

賞品 21

**みんなの健活
ヨガバスタオル**



【協賛】
明治安田生命
青森支社

50名

賞品 22

**ラインメール青森
タオルマフラー**



※デザインが変更になる
場合があります

【協賛】
ラインメール青森

10名

賞品 23

**スポーツソックス
(サイズ: 25cm~27cm)**




【協賛】
サイトースポーツ

4名

賞品 24

**令和5年度産
青森県産はれわたりに
(2kg×2袋)**



【協賛】
青森農業協同組合

15名

賞品 27

**Yakult1000
(7本1セット)**



【協賛】
青森ヤクルト販売(株)

15名

賞品 28

**ポカリスエット粉末
(1ℓ用×5袋入)**



【協賛】
相互建設工業(株)

20名

賞品 29

**カシスの飲むゼリー
(3個1セット)**



【協賛】
協同組合
青森総合卸センター

10名

賞品 30

**海洋深層水
マハロ
(1.5L×2本)**



【協賛】
金と銀/
ケアルーム金と銀

3名

賞品一覧

当選者の発表は通知をもって
代えさせていただきます。



賞品
3

【協賛】
紅屋商事(株)

BENIYA商品券
(10,000円分)



1名



賞品
4

【協賛】
ショッピングタウン
サンロード青森

**サンロード青森
お買い物券**
(10,000円分)



1名

賞品
9

**サンロード青森
お買い物券**
(2,000円分)



5名

【協賛】
ショッピングタウン
サンロード青森

賞品
10

歩数計



5名

【協賛】
(株)西衡器製作所

賞品
11

**オムロン
体重・体組成計
カラダスキャン**



2名

【協賛】
(株)ヒロタ

賞品
12

**あおもり
プロテオグリカン**
(150粒)



5名

【協賛】
ハッピー・ドラッグ

賞品
17

**KISUKE・
WORK&STUDY
KISUKE 共通商品券**
(1,000円分)



10名

【協賛】(株)ヒグチ

賞品
18

**カフェレストラン
スワン
ランチペアチケット**
(3,000円分)



5名

【協賛】ホテル青森

賞品
19

**レストラン
あぶるひるお食事券**
(2,000円分)



10名

【協賛】
道の駅「なみおか」
アップルヒル

賞品
20

**とまとりあ
お食事券**
(1,000円分)



3名

【協賛】
元気町あぶらかわ
物産館とまとりあ

賞品
25

もちり麦
(35g 12袋入り)



20名

【協賛】
テック調剤薬局 商品

賞品
26

マンナンごはん
(160g 12個入り)



10名

【協賛】大塚食品(株)

賞品
31

**パインハイセンス
(薬用入浴剤)**



1名

【協賛】
金と銀/
ケアルーム金と銀

賞品
32

ドゥーエ入浴料
(敏感肌用低刺激処方)



5名

【協賛】
大野あけぼの薬局

Wチャンス!

A賞・B賞・C賞のいずれかに応募したかたで
さらに!

5ページの必要事項を記載してくれたかたの中から抽選で

20名

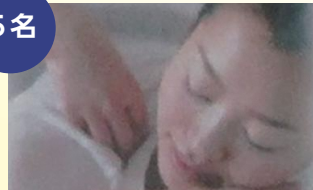


**ユニバース
商品券**
(1,000円分)

【協賛】(株)ユニバース

または

5名



**もみほぐしお試し
15分無料券×6枚**

【協賛】
(株)マグネットヒューマン
ご褒みの部屋

が当たります!

参加用紙 (切りとって応募しよう)

STEP1 まずは目標をたてよう!

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
わたしのチャレンジ宣言!

STEP2 歩数を記入しよう!

スポーツ・筋トレや体操などの運動も歩数に換算して記入しよう。

運動の歩数への換算のしかたは下記の表を参照

8月

9月

10月

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
31	木	歩

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

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

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

17	火	歩
18	水	歩
19	木	歩
20	金	歩



歩数計の携帯が困難な場合は…
歩いた時間(分) × 100 = 歩数
の計算式で換算してください。
例) 20(分) × 100 = 2,000(歩)

① 歩数合計

ポイント (歩相当)

運動を歩数に換算して記載しよう

10分あたりに換算しています。



運動	歩数換算
野球・ソフトボール・バレーボールなどの球技	1,000歩
ラジオ体操・筋力トレーニング	1,200歩
水泳	2,000歩
剣道・柔道	2,000歩
サッカー・ラグビー・バスケットボール・テニス・バドミントンなど常に走る競技	2,000歩
エアロビクス・なわとび	2,500歩

ボーナス おすすめウォーキングコースを教えてくださいかたへボーナスポイント!

合計ポイント

こちらのポイントに応じて賞品を選べます!

②あなたのおすすめウォーキングコース

出発地点 ()
ゴール地点 ()
見どころ・おすすめポイント

ボーナス
5,000ポイント!

申込は10月27日(金)必着! ①+②の合計

ポイント

※ 「②あなたのおすすめウォーキングコース」 は記載がなくても応募可能です

Wチャンス 必要事項を記入してWチャンス！

下記①～③をすべて記入いただいたかたはダブルチャンスの抽選対象となります。

①健診・検診の記録を記入しよう

1年に1回受診 (令和4年11月1日以降の受診)		
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
その他の健診 (令和4年11月1日以降の受診)		
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

2年に1回受診 (令和3年11月1日以降の受診)		
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

健診・検診を受けましょう！

申し込み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下記のいずれかにチェック

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 これから受ける予定 受ける予定はない

②測定結果を記入しよう

※自身で測定して記録しましょう。下記の測定場所も利用できます。体重、血圧、体脂肪率いずれかの記入でもOKです。

	開始前	終了後
測定日/場所	測定日： ____月 ____日/測定場所： _____	測定日： ____月 ____日/測定場所： _____
体重	_____ kg	_____ kg
血圧	_____ / _____ mmHg	_____ / _____ mmHg
体脂肪率	_____ %	_____ %

測定の日程&会場 (要事前申し込み 詳しくは下記へお問合せください)

- 健康チェック&チャレンジ (駅前スクエア…9月8日、10月12日 西部市民センター…9月13日、10月11日)
 - QOL健診 (簡易型QOL健診10月3日、標準型QOL健診10月4日)
 - おなかすっきり講座 (※特定保健指導対象者のみ) 元気プラザ、浪岡総合保健福祉センター
- ※その他、参加企業へ職員が訪問し測定することも可能です。お問合せください。(問合せ先：017-718-2912)

③取組の成果を記入しよう

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
- その他 (_____)

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 (賞品お届け先) 〒 _____
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5年10月20日時点)
ご希望の賞品番号 お楽しみ賞品一覧から選んでください

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下さい。

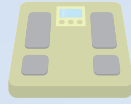
- ①あおもりウオークトライアルを何で知りましたか。
 1. 元気プラザ
 2. 市役所本庁舎
 3. 駅前庁舎
 4. 柳川庁舎
 5. 浪岡庁舎
 6. 市民センター
 7. 家族・友人・知人の紹介
 8. 広報あおもり
 9. 職場
 10. その他 (_____)
- ②生活の中で歩いたり運動したりすることが増えましたか。
 1. 増えた
 2. 減った
 3. 現状維持
- ③今後もウオーキングや運動を生活の中で続けますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. どちらとも言えない
- ④日々の記録や応募方法について、どのように感じますか。
 1. このままが良い
 2. アプリなど電子ツールが良い
 3. その他 (_____)
- ⑤感想や要望があればお知らせください。

ウォーキングの健康効果と歩き方

ウォーキングの健康効果



血圧が下がる
適度な運動で血管を
拡げ、血液の流れを
スムーズにします。



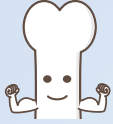
体脂肪が減る
肥満解消に効果
的。体脂肪を燃や
すには運動を20分
以上継続するのが
ベスト。



血糖値が下がる
安全で効果的に体内
の糖質と脂質を燃焼
させることができます。



**動脈硬化・
心臓病を防ぐ**
LDL (悪玉) コレ
ステロールが減
り、HDL (善玉) コ
レステロールが増
え、それに伴い虚
血性心疾患を予防
できます。



骨粗しょう症を防ぐ
ウォーキングにより
骨に適度な負荷が
かかることで骨量
を維持できます。

歩き方

背筋を伸ばし、大腿で歩いてかかとから着地。
腕は直角に曲げ、前後に大きく振ります。

***目線**
25メートル先の
やや斜め下を見る

***上体**
肩の力を抜いて
リラックス

***姿勢**
背筋を伸ばして
胸を張る

***歩幅**
普段の歩き方より
大きめの歩幅で

***ひじ**
直角に曲げて、
意識して引く

***足**
地面に着くほう
の足はつま先を
上げ、かかとか
ら静かに着地

***足**
蹴るほうの足
は指で地面を
押すように

歩幅は…?
歩幅は「かかとからか
とまでの長さ」です。
標準的なウォーキング歩
幅の目安は
身長(cm) - 100cmです。
身長165cmの人なら
65cmです。
年齢とともに歩幅は狭く
なると言われています。
標準的な歩幅+10cm以上
を目標に歩きましょう!

あおもり市民健康ウォーキング・カロリーマップより

ウォークトライアル2022 参加された皆さんの声

歩くことで心も体も健康に!

歩いていると新しいいろんな発見が
あったのしかたです。また、歩
いた後は明るい気持ちになれるのが
なにより良く、心身ともに健康を取
り戻せたような気がします。



60代

トライアルをきっかけに運動習慣が できました!

ちょうど体のことが気になっていたの
で、この取組をきっかけに運動などを生
活習慣に取り入れることができました。



30代

記録して結果が目に見えるとやる気がでる!



50代

このチャレンジを機に休日だけでなく、
平日も仕事を終えてから運動する習慣を
身につけることができました。歩数を記
入し数値化することでやる気がでました。
これからも頑張ります。

歩数を記録することで目標ができ、 続けられました!

歩数を記録することにより次の日はこれ
以上にがんばろうと、歩くのが楽しくな
りました。



70代

青森市 × SPORY

あおもりウォークトライアル2023

アプリでもエントリーできます!

詳細につきましては青森市の
ホームページをご覧ください



トップアスリートのノウハウが詰まった、最高品質のトレーニングをお家で体験!

専属トレーナー



柔道
高藤 直寿



レスリング
高橋 侑希



キックボクシング
卜部 功也



水泳
山口 美咲



水泳
立石 諒



総合格闘技
ケイト・ロータス



水球
保田 賢也



自転車競技
吉田 拓矢

SPORY

無料ダウンロードからスタート!



iPhone



Android