

# 歩いて 歩くする 健康ナギフト



町民ウォーキング  
応援事業

ウォーキングは、体の免疫力を高め、  
ストレスの発散にもなります。  
ウォーキングで心身の健康を保ちましょう！

○対 象 者：20歳以上の方

○付 与 ポ イ ン ト：目標歩数達成でナギフト10ポイント/日

(月間15日目標達成でボーナス50ポイント)

○目 標 歩 数

20歳～64歳	男性	9,000歩/日
	女性	8,500歩/日
65歳～74歳	男性	7,000歩/日
	女性	6,000歩/日
75歳以上・障害者手帳をお持ちの方	男女	5,000歩/日

NaGift  
ナギフトカード

○参加方法：裏面の参加申込書に記入の上、海洋センター、文化センター、

役場情報企画課、保健相談センター、美術館のいずれかに提出。

○歩数の計測方法：お手持ちのスマホアプリ・万歩計（歩数の日計が確認できるもの）、

または町が貸与する歩数計。

○ポイント付与方法：海洋センター、文化センター、役場情報企画課、保健相談センター、

美術館で歩数確認後付与。

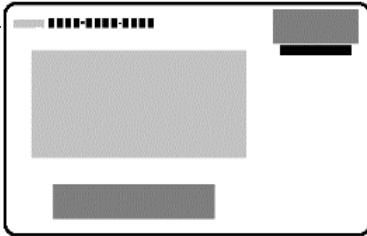
○注意事項：ウォーキングは人の多いところを避け、人とすれ違う時は距離をとり、

大勢では行わないようにしましょう。

○お問い合わせ先：奈義町 B&G 海洋センター（36-3300）

## 町民ウォーキング応援事業 参加申込書

※太枠内をご記入ください。

ふりがな <b>氏名</b>			性別					
			男・女					
<b>住所</b>	〒							
<b>連絡先</b>	電話番号 (                      ) -							
<b>生年月日</b>	昭和	年齢						
	平成	年 月 日	歳					
<b>参加区分</b>  該当する区分の数字に○	① 男性	20歳～64歳	9,000 <small>歩以上/日</small>					
	② 女性	20歳～64歳	8,500 <small>歩以上/日</small>					
	③ 男性	65歳～74歳	7,000 <small>歩以上/日</small>					
	④ 女性	65歳～74歳	6,000 <small>歩以上/日</small>					
	⑤	75歳以上、障害者手帳をお持ちの方	5,000 <small>歩以上/日</small>					
<b>ナギフトカードの番号</b> ※カード左上の番号です。(セキュリティーコードは記入しないでください。)								
<table style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 25%; height: 30px;"></td> <td style="text-align: center; width: 5%; font-size: 20px;">-</td> <td style="border: 1px solid black; width: 25%; height: 30px;"></td> <td style="text-align: center; width: 5%; font-size: 20px;">-</td> <td style="border: 1px solid black; width: 25%; height: 30px;"></td> </tr> </table>					-		-	
	-		-					
カード番号 ⇒ 								
ナギフトカードの裏面								
職員記入	① スマホ    ② 万歩計    ③ 町貸与 (番号 )							

※いずれか該当する数字に○