

オクトーバー・ラン&ウォーク

岐阜県大会

1ヶ月ウォーキングチャレンジ

チャレンジ期間

2025

10/1 水 -

10/31 金

ランク
アップ



記録シート

10月

カレンダーに、1日の歩数を記入しましょう。
ウォーキングができなかった日は「X」を記入しましょう。

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	週間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	週間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	スポーツの日	歩	歩
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	週間歩数
歩	歩	減塩の日	歩	歩	歩	歩	歩
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	週間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
29日	30日	31日	週間歩数	10月の合計歩数			歩
歩	歩	歩	歩				

市町村問い合わせ先

ご不明の点は、お住いの市町村の窓口にお問い合わせください。
開庁時間は各市町村で異なります(平日のみ)。

岐阜	岐阜市 健康づくり課	☎058-252-7180
	羽島市 子育て・健康課	☎058-392-1111 (内線5304)
	各務原市 健康づくり推進課	☎058-383-1115
	山県市 健康介護課	☎0581-22-6838
	瑞穂市 健康推進課	☎058-327-8611
	本巣市 健康支援課	☎058-320-0153
	岐南町 健康推進課	☎058-247-1321
	笠松町 健康介護課	☎058-388-7171
	北方町 保健センター	☎058-323-7600
	大垣市 保健センター	☎0584-75-2322
	海津市 健康課	☎0584-53-1317
	養老町 保健センター	☎0584-32-9025
	垂井町 保健センター	☎0584-22-1021
	関ヶ原町 やすらぎ健康増進センター	☎0584-43-3201
西濃	神戸町 保健センター	☎0584-27-7555
	輪之内町 保健センター	☎0584-69-5155
	安八町 保健センター	☎0584-64-3775
	揖斐川町 保健センター	☎0585-23-1511
	大野町 保健センター	☎0585-34-2333
	池田町 保健センター	☎0585-45-3191

中濃	関市 市民健康課	☎0575-24-0111
	美濃市 保健センター	☎0575-33-0550
	郡上市 健康課	☎0575-88-4511
	美濃加茂市 健康課	☎0574-66-1365
	可児市 健康増進課	☎0574-62-1111
	坂祝町 保健センター	☎0574-26-7201
	富加町 福祉保健課	☎0574-54-2117
	川辺町 保健センター	☎0574-53-2515
	七宗町 生きがい健康センター	☎0574-48-1112
	八百津町 保健センター	☎0574-43-2111
	白川町 保健福祉課	☎0574-72-2317
	東白川村 村民福祉課	☎0574-78-3111
	御嵩町 福祉子ども課	☎0574-67-2111
	多治見市 保健センター	☎0572-23-5960
東濃	瑞浪市 健康づくり課	☎0572-68-9785
	土岐市 健康推進課	☎0572-55-2010
	中津川市 健康課	☎0573-66-1111
	恵那市 健康推進課	☎0573-26-6821
	高山市 健康推進課	☎0577-35-3160
	飛騨市 保健センター	☎0577-73-2948
	下呂市 健康課	☎0576-25-2680
	白川村 村民課	☎05769-6-1311
飛騨		

市町村名

ランク 確認 (市町村)	ブロンズ ランク	シルバー ランク	ゴールド ランク
	計12万歩以上	計18万歩以上	計24万歩以上

*該当するランクにミニモ印を押してください。

アンケート 該当するものに☑チェックを付けてください。

1 参加したきっかけについて ☐ チラシを見た ☐ 地元の広報誌を見た ☐ 友人・知人の紹介 ☐ 会社の取り組み ☐ その他 ()	2 1ヶ月ウォーキングチャレンジの参加年数について ☐ 初めて ☐ 2年目 ☐ 3年目以上	3 岐阜県健康・スポーツポイント事業について ☐ 参加している ☐ 知っているが参加していない ☐ 知らない
4 ウォーキングについて ☐ 以前からウォーキングを続けており、今後も継続したい ☐ 今回を機会にウォーキングを始め、今後も継続したい ☐ 今後はウォーキングをやらない ☐ その他 ()		

お問合せ

岐阜県健康福祉部保健医療課 ☎058-272-8497
岐阜県観光文化スポーツ部地域スポーツ課 ☎058-272-8799

詳しくは

岐阜県健康・スポーツポイント 検索



[受託者] 岐阜新聞社内
「1ヶ月ウォーキングチャレンジ」
抽選申込係 ☎058-264-1158

たくさん歩くと 抽選で200名様に 景品が当たる／

「専用はがき」に必要事項を記入して応募しよう！

下記の専用はがきに必要事項を記入し、切手を貼り応募してください。
歩数に応じたランクの景品が抽選で当たります。

応募締切 令和7年11月20日(※必着) 〔当選発送〕令和7年12月13日頃
※賞品の発送をもって当選発表とさせていただきます。

✂️<キリトリ線>

郵便はがき

必要分の
切手をお貼り
ください

85円

岐阜市今小町10
(岐阜新聞社営業局内)

「1ヶ月ウォーキングチャレンジ」
抽選申込係 行き

名 前	ふりがな
性 別	男 ・ 女 ・ その他 (いずれかに○を付けてください)
住 所	〒 ※アパート・マンション名など正確にご記入ください。 ※賞品のお届け先は、ご本人様のご住所に限りです。
電話番号	
年 齢	歳

- ご記入いただいた個人情報は、本キャンペーンの抽選・当選者への景品の発送に利用します。
- 景品の受け渡しの確認等で、応募いただいた方にお電話を差し上げる場合がございます。
- 裏面のアンケートにご協力ください。

オクトーバー・ラン&ウォーク 岐阜県大会 1ヶ月ウォーキングチャレンジ

ウォーキング



歩数計を持ってウォーキング！
計測した毎日の歩数を「記録シート」に記録します。



目指せ！1日平均 4,000 歩以上！

ランク決定



最低基準歩数(1ヶ月12万歩)をクリアすると、歩数に応じたランクの景品が抽選で当たります。

最低基準歩数／
ブロンズランク

1日平均
約4,000歩の方

計12万歩以上

シルバーランク

1日平均
約6,000歩の方

計18万歩以上

ゴールドランク

1日平均
約8,000歩の方

計24万歩以上



景品
応募方法



市町村窓口で歩数を確認してもらい、表面所定の箇所に
ミナモ印の押印を受けたら、左の専用はがきを切り取り、
必要項目を記載したうえ、切手を貼って応募してください。
(企業・グループ等においては、ハガキを封筒に入れ、まとめて送付
することも可能。)

規定歩数を達成した方の中から、抽選で200名様にステキな景品が当たる!!

ブロンズランク

バロー商品券
500円分 80名当選



シルバーランク

〈ぎふのいいもの詰め合わせ〉
お茶と楽しむお菓子セット
約2,000円分 60名当選



ゴールドランク

〈ぎふのいいもの詰め合わせ〉
ぎふのご飯のおともセット
約4,000円分 60名当選



※「ゴールドランク」の当選から外れた方は、「シルバーランク」、「ブロンズランク」の抽選対象となります。「シルバーランク」の当選から外れた方は「ブロンズランク」の抽選対象となります。