チャレンジ！！

小城市民 ミリオンウォーキング

ウォーキングは「いつでも・どこでも・だれでも」手軽にできます。
健康・体力づくりのため、あなたのペースでウォーキングを始めてみませんか？

STEP１：佐賀県公式ウォーキングアプリ SAGATOCO をダウンロード
※アプリをダウンロードしなくても、歩数がわかるものであれば何でも OK です。

佐賀県公式ウォーキングアプリ
ダウンロードはこちら

小城市民ミリオン
ウォーキングはこちら

歩数記録用紙利用の方はこちら

STEP２：ミリオンウォーキングに挑戦！
４か月間で 100 万歩を目指してウォーキング

健康福祉課へ歩数が分かるものを提出

STEP３：セカンドチャレンジウォーキング
８か月間で 200 万歩を目指してウォーキング

健康福祉課へ歩数が分るものを提出

STEP４：サードチャレンジウォーキング
１年間ウォーキングを継続しましょう。
※セカンドチャレンジ達成者に用紙をお渡しします。

それぞれの目標達成者には認定証とピンバッチを進呈しています。

まずは 4 か月間で 100 万歩！
（1 日約 8400 歩）
ミリオンウォーキングから
始めてみませんか？



【お問い合わせ】
健康福祉課　37-6106