

とよはしNo.1グループは誰だ! グループ対抗歩数チャレンジマッチ



▲アプリアイコン



「とよはし健康マイレージアプリ」で
グループ間の平均歩数を競うオンラインイベント

開催期間 2月19日(土)～3月21日(月)

家族や友達と一緒に歩いて **健康** と **特典** をゲットしよう!



参加
無料

参加方法

令和4年2月14日(月)までに
「とよはし健康マイレージアプリ」で
5人以上のグループを作成

※上記期日までに作成された5人以上のグループは自動的に参加登録されます。(このイベント前に作成された既存グループも含む)
※以前、企業対抗チャレンジマッチに参加したグループについては対象外となりますので、再度グループを作成してください。

対象

市内在住・在勤・在学の方

グループ作成方法



「とよはし健康マイレージアプリ」の
設定画面から作成できます。
詳細は、こちらのQRコードをご覧ください。

特典

平均歩数 **1位** グループ



焼肉用みかわ牛 &
トマト万能だれ

平均歩数 **2位** グループ



高濃度フルーツトマト
盛り合わせ

平均歩数 **3位** グループ



豊橋産米「女神のほほえみ」&
愛知丸ごはんじゅれ

平均歩数 **6,000**歩以上のグループ



QUOカード1,000円分
抽選で10グループ(50人分)

※写真はイメージです。 ※抽選結果はグループ代表者1名へアプリ内でお知らせします。 ※結果発表 3月末予定

問合せ

豊橋市保健所 健康政策課

TEL:0532-39-9116

Email:kenkouseisaku@city.toyohashi.lg.jp

詳細はコチラから
(市ホームページ)



おすすめウォーキングコース!

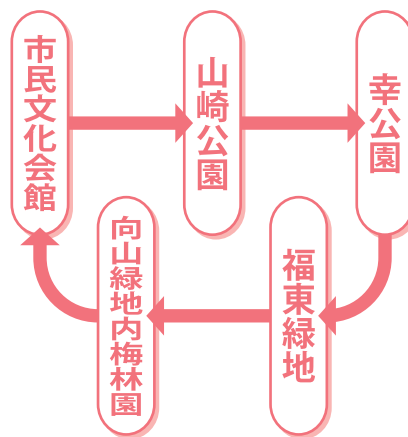
とよはし健康の道「文化つつじコース」



コースデータ

1周した場合

- 総距離 …… 約6.0km
- 所要時間 …… 約1時間25分
(早歩き:約1時間)
- 歩数 …… 約8,000歩



Check!



イベント期間中は、向山緑地内梅林園にて春まつり(うめ)が開催中です。綺麗な梅を眺めながら、ウォーキングをしよう!

開催期間:
令和4年2月4日(金)～令和4年3月6日(日)

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、日程・内容等が変更又は中止される場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。



ウォーキングのポイント

①体調に合わせて!

- その日の体調に合わせて距離や速さを調整しましょう。
- 治療中の方は医師と相談して安全に行いましょう。
- 体調のすぐれない方は無理せず休みましょう。

②靴の選び方・履き方

〈大きさ〉

- かかとがぴったり、つま先は少しゆとりがあるものを選びましょう。

〈靴底〉

- かかとはクッション性の高い方が膝への負担が少ないです。
- 靴底は柔軟性のあるものが良いでしょう。

〈履き方〉

- 靴紐は履くたびにしっかり結びましょう。
- かかとで地面をトントンし、かかとをしっかりあわせましょう。

③正しいウォーキングフォーム

ポイント①

視線はやや遠くを見てあごをひく

ポイント③

胸を張り、背筋を伸ばす

ポイント⑤

膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面をけて前進する

ポイント②

肘を軽く曲げる

ポイント④

下腹部に力を入れてお尻を引き締める

ポイント⑥

歩幅は普段より広く、リズムカルに

