

# みんなで歩こうイベント2024

## 1. 実施の仕方

① **2024年10月～12月の3か月間**、一日の歩数とウォーキングポイントを集計表に記入

- ・記録開始・終了はピッタリ10月初・12月末でなくても、また記録日に歯抜けがあっても構いません。
- ・ウォーキングは日常生活の歩行数・通勤工作中的の歩行、朝夕のウォーキング等、すべてが対象です。
- ・集計表は電子メール会員の皆様にお送りしています、『みんなで歩こうイベント開催・受付開始』メールに添付するExcelデータ(自動入力付)がご利用頂けます。

② 『2日に一回は30分以上ウォーキング』 3か月間で、ウォーキングポイント **70ポイント** を目標に、ウォーキングを楽しみましょう。

# みんなで歩こうイベント2024

## 2. 参加・報告の仕方

- ①『みんなで歩こうイベント2024』に**参加**を希望される方は、**お名前と参加の旨を10月末までにご連絡**をお願いします。

連絡方法はメール会員の皆様はお送りしています『みんなで歩こうイベント開催・受付開始』メールにご返信頂く、または幹事に電話連絡頂く、幹事携帯番号宛にショートメールして頂くでご連絡ください。

- ②2024年10月～12月の3か月間で獲得した**総ウォーキングポイント数、総歩行数、お名前のご報告を2025年1月10日までに**①と同様に電子メール、電話、ショートメールでご**報告**ください。

# みんなで歩こうイベント2024

## 3. 達成賞について

- ・70ポイント以上の目標を達成した方に、『高額賞金付き新春宝くじ券』(2枚)を贈呈します。
- ・郵便切手代の値上げを受け『高額賞金付き新春宝くじ券』の現物(※1)をお送りすることに替えて、達成された方のお名前と、お一人ずつに割りつけられた『宝くじ番号(2点)』を一覧にしたリスト(※2)を電子メール等で2025年1月20日頃、達成者全員に、お伝えします。

※1 宝くじ現品は、事務局側で抽選日まで保管します

※2 リストとは・・・

お名前	贈呈 宝くじ番号 (2点)	
Aさん	◇◇組 ▲▲▲▲▲▲▲	◇◇組 ▲▲▲▲▲▲■
Bさん	◇○組 ▲▲▲▲▲●	◇○組 ▲▲▲▲▲■●

- ・宝くじ抽選日、達成された方も、イベント事務局と共に、当選が出たかをチェックします。
- ・当選が出たときの換金について
  - 5等200円当選の場合 ⇒当選金はイベント運営費に、全額ご寄付頂きます。
  - 4等1000円当選の場合 ⇒当選金は事務局で換金し、Quoカード1000円分をお送りします。
  - 上記以外の高額当選が出た場合 ⇒宝くじ現品をお届けします。ご自身で換金ください。
- ・2025年9月2日(くじの日):「宝くじの日」ハズレ券お楽しみ抽選が行われます。ハズレ券の当選チェックも事務局でフォローし、結果をお知らせします。

# ウォーキングポイントとは・・・

下表の様に、2024年12月末時点の年齢を元に、年齢と一日当たりの歩数のマトリックスで定義したポイントで、歩行運動に応じて2又は1ポイントを付与

(例)  
年齢71才の人が5000歩以上歩くと、その日のポイントは2点、3000歩以上歩くと1点、3000歩未満ですと0点となります。

右の『ウォーキングポイント基準』は、昨年と同一の内容です。

ウォーキングポイント基準						
	年齢	65才未満	65才以上	70才以上	75才以上	80才以上
歩行数/日						
7000歩以上		2	2	2	2	2
6000歩以上				2	2	2
5000歩以上		1	1			2
4000歩以上				1		
3000歩以上					1	
2000歩以上						1
1000歩以上						

2024年12月末時点の年齢に対応して一日当たりの歩数で「ウォーキングポイント」(2点又は1点、0点)を付与します

# パソコンExcel集計表の記入のしかた (印刷した用紙では 全ての欄が手入力)

<b>松寿会・藤沢地区 歩こうイベント2024 集計表 (PC Excel シート用)</b>				氏名		2024年12 月末時点の 年齢		才			
				歩数 合計		あなたの年齢を記入 (2024年12月末時点の年齢を記入ください)				ポイント	
健康ウォーキングの 目標ポイント/3か月間			70 ポイント		現時点の到達点						
あなたのウォーキングポイント基準 (年齢別の一日の歩行数評価)			2 ポイント		6000 歩/日 以上		1 ポイント		10000 歩/日 以上		
10月 合計		0 0 歩 ポイント		11月 合計							
曜日		歩数		ポイント		曜日		歩数		ポイント	
1	火					1	金				
2	水					2	土				
3	木					2	月				
4	金						火				
5	土						水				
6	日					6	木				
7	月					7	金				
8	火					8	土				
							日				

一日の歩数と獲得したウォーキングポイントを記入  
(Excelソフト版を使用すると歩数欄を入力すると自動で獲得  
ポイントが表示されます)

あなたの年齢に応じて決まる2ポイント、1ポイント  
となる一日の歩数基準を記入  
(Excelソフト版を使用すると年齢欄を入力すると自動で  
定義されます)