20万歩 チャレンジQ&A

Q なぜ２０万歩なのですか?

A ウォーキングは健康増進に適した運動です。ウォーキングを普及啓発するため、初心者でも無理のない目標値である１カ月（30 日間）20 万歩を設定しています。

Q 歩数計を持っていないけど、参加できますか？

A 歩数計は１カ月間借りることができます。
貸出を希望される方は**ヨリネスしばた２階 健康推進課**までお越しください。

Q 毎月達成手続きは必要ですか？

A 達成手続きは毎月でなくても構いません。
何か月分かまとめて手続することも可能です。
また、達成されなかった月分も一緒に報告いただけます。

Q いつの歩数を記録すればいいですか？

A 記録いただく歩数は基本的には朝起きてから夜寝るまでの「生活歩数」を含めた１日の合計歩数を記録してください。

Q 平日市役所へ行くのが困難ですが、参加できますか？

A インターネットから参加できるようになりました！
新発田市ホームページ「**はじめよう、ウォーキング！２０万歩チャレンジ参加者募集**」より参加登録が可能です。
登録後、土日祝日を除く２～３日後に歩数報告の仕方等についてメールが届きます。
登録・報告は２４時間いつでも可能です。

Q 歩数計や達成記念品の受け渡しは市役所まで行かなければいけませんか？

A 歩数計や達成記念品の受渡しは**ヨリネスしばた２階 健康推進課**までお越しください。
ご本人以外にご家族の方でも構いません。
インターネットから参加されている方は、その際に必ずご自分の「**登録No.**」を控えてお越しください。