



令和4年10月  
リニューアル!

歩数を記録  
できる手帳

# すこやか 100万歩手帳



歩いて  
もらおう



すこやか100万歩手帳

大和郡山すこやか21計画キャラクター『すこやかちゃん』

集計して100万歩・300万歩・500万歩・700万歩・1000万歩（累計）を達成したら、申請して記念品をもらおう！ ※歩数計を使わなくても10分歩いたら1000歩とカウントします。

## ●申請方法●

### 【窓口での申請】

- ・ 保健センターさんて郡山
  - ・ 市役所（保険年金課・地域包括ケア推進課）
- いずれかの窓口に「手帳」と「届出書」を提出してください ※支所・元気城下町プラザ・元気城下町ぷらっとでは申請できません

### 【郵送での申請】

「手帳」と「届出書」を下記に送付してください

〒639-1136 大和郡山市本庄町317-2  
大和郡山市保健センター「さんて郡山」  
(100万歩手帳届出書在中)

歩数に応じた『記念のバッジ』と『すこやか100万歩タオル（初回100万歩達成者のみ）』を差し上げます！

※記念品は大和郡山市に住居登録がある人に限ります。  
※記念品は後日、保健センターから送付します。

★1000万歩を達成すると殿堂入り！さんてにお名前を掲示します。



## ■100万歩手配布場所■

- 市役所（保険年金課、地域包括ケア推進課、スポーツ推進課）
- 保健センターさんて郡山
- 元気城下町プラザ（イオンモール大和郡山2階）
- 元気城下町ぷらっと（アピタ大和郡山2階）
- 各支所