

ウォーキングカード



オリ助

【ルール】

★ 1日に5,000歩以上歩くと **1マス**

★ さらに、1日に男性9,000歩以上、女性8,500歩以上でプラス **2マス**

(香川県健康増進計画「健やか香川21ヘルスプラン(第2次)」の目標)

ボーナスポイント!(1回限定)





★ 「マイチャレかがわ!」を
使っていれば **3マス**

アプリ版も!
ダウンロードは
こちら!

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

詳しい情報は

○をつけよう! (シールを貼ってもいいよ♪)

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15		16	17	18	19	20
21	22	23	24	25		26
27	28	29	30	31	32	33
 うどんくん	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	

がんばれ!
あと少し

職場等の健康づくりにご活用ください。