



目標せ！
「1日8000歩」
数字は1日5000歩から

はまチャレ

タイム

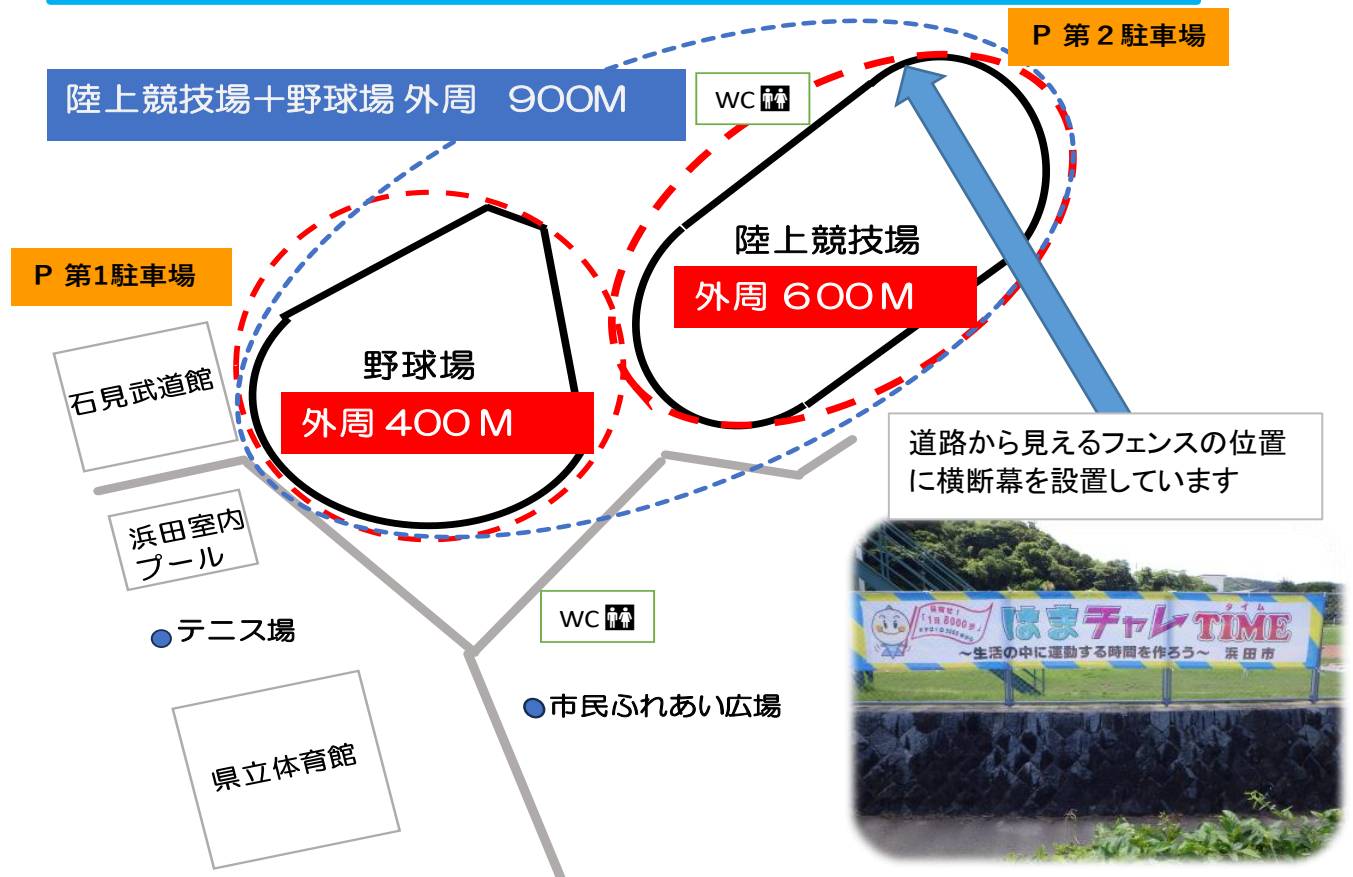
～生活の中に運動する時間を作ろう～ 浜田市

はまだ健康チャレンジ（はまチャレ）で歩数を増やして健康に！
他の方と一緒に歩きませんか？！

浜田市東公園【はまチャレタイム】

朝 6:00～ 8:00
夕方 18:00～20:00

※トラックが使えない時は外周を歩いてください



【歩数の目安】

陸上競技場内トラック1周	400m (約 650歩)
陸上競技場外周	600m (約1,000歩)
競技場+野球場外周	900m (約1,500歩)

お問合せ先 浜田市健康医療対策課 (電話0855-25-9311)

令和5年度

対象

18歳以上の浜田市民、
浜田市内への通勤、
通学者

はまだ健康チャレンジ



はまチャレ

目指せ！「1日8,000歩」
～まずは1日5,000歩から～

応募者の中から抽選で
2,000円分の浜田市共通商品券が
各期**100名**に当選します！

抽選に外れた人もはまチャレ応援賞の
チャンスがあります！



記録表のそれぞれの項目を達成できたらポイントゲット！
1か月で100ポイント以上ためると応募可能！



第1期→4月～6月分 応募期限→令和5年7月12日(水)

第2期→7月～10月分 応募期限→令和5年11月8日(水)

第3期→11月～1月分 応募期限→令和6年2月14日(水)

1か月だけの応募、数か月分まとめての応募もできます。 ※当日消印有効



●応募箱への投函の場合

浜田市役所及び各支所窓口、まちづくりセンター、
子育て世代包括支援センターすくすく など

●郵送の場合

〒697-8501
浜田市殿町1番地
健康医療対策課 宛

●FAX送信の場合

0855-23-3440 宛



○記録表は浜田市ホームページからExcelデータで
ダウンロード可。ポイント計算が簡単になります。

○当選者の氏名は浜田市のホームページ上で
発表いたします。

○記録表の個人情報は厳守いたします。
また、浜田市の健康づくりの情報として
活用させていただきます。

○歩きすぎには注意しましょう。

問合せ

浜田市健康医療対策課
TEL / 0855-25-9311
Mail / kenko@city.hamada.lg.jp



はまチャレ 浜田市

↑check it!↑