

「歩く」から始める健康づくり

～ふじさわ歩くプロジェクトについて～

藤沢市保健所
健康増進課 保健師
芦田 菜津子

湘南ふじさわウオーキング協会の皆様、日頃より本市の健康づくり事業にご協力いただき、厚く御礼申し上げます。

本市では、就労・子育て世代の身体活動・運動の減少がみられる現状をふまえ、令和2年度は、「ふじさわ夢チャレンジ～ふじさわ歩くプロジェクト～」を実施し、一定期間の中で自由に参加できるキャンペーンや「歩く」に関する情報発信等を行っています。3月には、湘南ふじさわウオーキング協会をはじめ様々な団体にご協力いただき作成したウオーキングマップ連動のクイズラリーを実施しますので、ぜひ皆様もご参加ください！抽選でプレゼントが当たります♪

また、スマートフォンに神奈川県歩数計アプリ「マイ ME-BYO カルテ」をダウンロードしていただくと、皆様の日頃の歩数や距離が記録されますのでご利用ください！

「歩く」からはじめる健康づくりの輪を一緒に広げていきましょう。



神奈川県マイ
ME-BYO カルテ HP
QR コード

皆様の参加をお待ちしています。ぜひご家族やお知り合いにもご紹介ください！



特設 HP QR コード



※QR コードが読み取れない場合は「ふじさわ歩くプロジェクト」で検索してください。

ふじさわ歩くプロジェクト クイズラリー

新たに発行されるふじさわ歩くプロジェクトウオーキングマップの発行を記念してクイズラリーを実施します。詳細は、広報やふじさわ歩くプロジェクト公式ホームページ等でご確認ください。

期間：2021年3月5日（金）～
3月21日（日）

もっと歩きたくなる 情報が満載！



ふじさわ歩くプロジェクト特設
ホームページ



ふじさわ歩くプロジェクト公式



@fujisawa.kyunwalk
#ふじさわキュンウォーク