



アルク プラス

ARUKU+北本 もっと歩こう もっと知ろう きたもと

めざせ！毎日1万歩運動事業 10年継続参加者の表彰式を実施！



歩数を記録する
アプリの画面
イメージ

ウォーキングには、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を減少させる効果があります。

ARUKU+北本(もっと歩こう もっと知ろう きたもと めざせ！毎日1万歩運動事業)は、健康寿命の延伸を目的に事業を開始し10年が経過しました。現在は1625人が登録し、スマートフォンのアプリや専用活動量計で毎日の歩数を記録しています。

事業開始当初から10年間も毎日継続することはとても大変なことです。健康づくりを日々心掛けている方々に敬意を示したい！楽しんでほしい！更なる継続のモチベーションにしてほしい！そんな想いで表彰式を企画しました。

表彰式当日は、145名の対象者のうち **70** 名以上の方が参加予定です。市長からお一人お一人に賞状を手渡します。**1日平均歩数1位(43,272歩)、2位(42,729歩)の方、最高齢(94歳)の方には登壇表彰を行い、継続の秘訣やおすすめのウォーキングコースなどをインタビューする予定です。**

また、10年継続参加の記念品として北本自然観察公園を拠点とした「きたもと森林セラピースタンダードツアー特別優待券(ペア)」、「きたもと森林セラピーティー」、活動量計につける「オリジナルストラップ」も贈呈します。

日 時

10月16日(金)14:00～

場 所

北本市役所庁舎ホール

表彰対象

ARUKU+北本に登録している人のうち、**10年間毎日歩いたことが記録されている人145名**(当日参加は**70**名以上の予定)

担当者コメント

10年間、ご自身の健康のために継続された参加者に、楽しんでいただけるような表彰式を企画しました。市民の方が実践している“長続きする健康の秘訣”をぜひご取材ください。

