

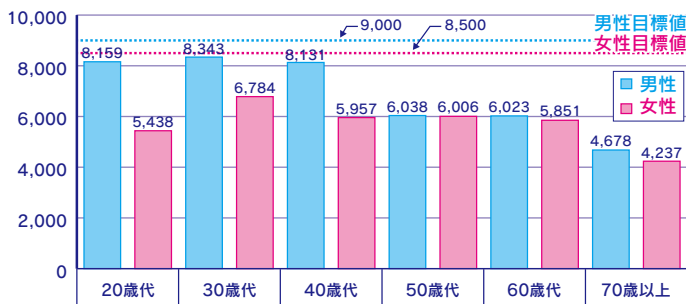
2023 とやま ウォーキング カップ



歩くことは健康づくりの基本です。
あなたも登録大会に参加しませんか。

歩こうあと 2,000歩!

ほとんどの年代で、男女とも歩行数の平均値が目標値に達していません。ご自分の生活に合わせ、あと2,000歩、今より20分多く歩く工夫をしてみませんか？



平成28年県民健康栄養調査結果より

※上記目標値は20歳～64歳における目標値です。65歳以上の目標値は男性7,000歩、女性6,000歩です。

2023とやまウォーキングカップに登録された9大会のうち5大会以上に参加された方には記念バッチを、7大会参加された方には記念バッチと健康グッズを進呈します。

※中止大会が出た場合、進呈条件の変更あり。

応募〆切りは11月末日(必着)です。

お問い合わせ先

富山県民歩こう運動推進委員会(富山県生活環境文化部スポーツ振興課内)
とやまウォーキングカップ係
TEL 076(444)3461 FAX 076(444)4617



とやまウォーキングカップ

検索

キリトリ線



5月14日(日) 第36回富山県民歩こう運動推進大会	5月21日(日) 富山市一望風の城ウォーク	6月3日(土) 水士里探訪ウォーク(in小矢部地区)
6月18日(日) 富岩運河WALK&RAIL	10月9日(月祝) 第16回となみ庄川水辺ウォーク	10月15日(日) Jリーグウォーキング
10月15日(日) 第9回ふる里再発見ウォーキングin太閤山	10月21日(土) 第37回富山県民歩こう運動推進大会	11月11日(土) 呉羽丘陵フットバス「2023」月いちウォーク

お名前 _____ 年齢 _____ 代 _____

〒 _____
ご住所 _____

お電話 _____ - _____

「2023 とやまウォーキングカップ」では次の9大会を登録しています。

2023 とやまウォーキングカップ 登録大会一覧

	大会名	開催日時	開催地 及び 集合場所	参加費等	連絡先
①	第36回 富山県民歩こう運動推進大会	令和5年5月14日(日) 午前10時00分～ (受付開始 午前9時30分)	富山市 富岩運河環水公園周辺	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県生活環境文化部スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
②	富山市一望風の城ウォーク	令和5年5月21日(日) 午前9時00分～ (受付開始 午前8時30分)	富山市猿倉山森林公園芝生広場 (コミュニティーセンター横) ※山道コース(階段あり)のみ	300円 (保険料含む)	大沢野地域スポーツ大会 実行委員会 TEL.076(482)6588
③	水士里探訪ウォーク (in小矢部地区)	令和5年6月3日(土) 午前9時00分～ (受付開始 午前8時30分)	小矢部市内	無料	水士里探訪ウォーク実行委員会 (富山県農林水産部農村整備課) TEL.076(444)3376
④	富岩運河WALK&RAIL	令和5年6月18日(日) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	富山市 富山市総合体育館北側 (環水公園親水広場)	中学生以上 400円 小学生 300円	公益財団法人富山市体育協会 事務局スポーツ振興係 TEL.076(432)1117
⑤	第16回 となみ庄川水辺ウォーク	令和5年10月9日(月祝) 午前9時00分～(各自スタート) (受付開始 午前8時30分)	砺波市 砺波総合運動公園 多目的競技場	無料	砺波市教育委員会 (生涯学習・スポーツ課) TEL.0763(33)1613
⑥	Jリーグウォーキング in富山県総合運動公園 withカタレ富山	令和5年10月15日(日) 午前10時00分～ (受付開始 午前9時00分)	富山市 富山県総合運動公園補助競技場	無料	Jリーグウォーキング実行委員会 (明治安田生命保険相互会社富山支社内) TEL.076(432)2471
⑦	第9回 ふる里再発見ウォーキング in太閤山	令和5年10月15日(日) 午前9時00分～ (受付開始 午前8時30分)	太閤山コミュニティセンター	無料	射水市教育委員会 (生涯学習・スポーツ課) TEL.0766(51)6637
⑧	第37回 富山県民歩こう運動推進大会	令和5年10月21日(土) 午前9時30分～ (受付開始 午前9時00分)	黒部市 宇奈月温泉街周辺	無料	富山県民歩こう運動推進委員会 (富山県生活環境文化部スポーツ振興課) TEL.076(444)3461
⑨	呉羽丘陵フットパス“2023” 月いちウォーク	令和5年11月11日(土) 午前9時30分出発 (受付開始 午前9時00分)	富山市 ファミリーパーク自然体験センター	200円 (保険料含む)	呉羽丘陵フットパス実行委員会 TEL.090(5207)3405 (担当:今井)

※開催日時等は変更・中止になることがありますので、詳細情報については県HP等でご確認ください。また、○印の大会は、事前申し込みをお願いします。詳細については、各大会ごとの連絡先へ各自でお問合せください。

キリトリ線

－ 応募にあたってのお知らせ －

- ・2023とやまウォーキングカップの概要については、下記事務局までお問い合わせください。
- ・登録大会に参加された方には、1回の参加につき、スタンプを1つ押印します。
- ・押印は、各大会の当日、所定の場所で行っています。翌日以降の押印や、所定の場所以外での押印はできません。
- ・スタンプが5個以上の方に記念バッチ、7個の方には記念バッチと健康グッズをお送りします。
※中止大会が出た場合、進呈条件の変更あり。
- ・応募される方は、令和5年11月末日(必着)までに、下記の富山県民歩こう運動推進委員会までお送りください。

※個人情報保護の観点から、封書による送付をお願いいたします。
※スタンプカードが2枚以上にわたる場合は、まとめてお送りください。
※個人情報は、参加者集計や記念品郵送以外の目的には使用しません。

《送付先》

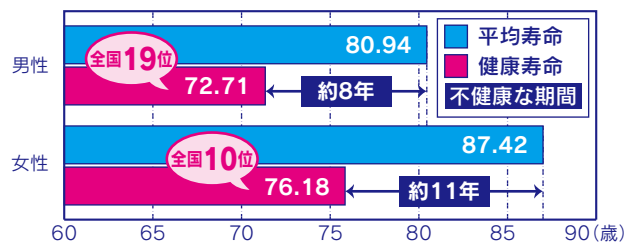
〒930-8501
富山市新総曲輪1-7
(富山県生活環境文化部スポーツ振興課内)

富山県民歩こう運動推進委員会
とやまウォーキングカップ係

○めざせ！健康寿命 日本一

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。個人の生活の質を低下させない、医療や介護にかかる社会保障費などを増やさないためにも、「平均寿命」だけではなく「健康寿命」も伸ばしていくことが必要です。

◆富山県の平均寿命と健康寿命の差(R1)



出典：厚生労働科学研究費補助金「健康日本21(第2次)の地域格差の評価と要因分析に関する研究」による推定値

○歩くことは健康づくりの基本



楽しみながら今より少し長く
歩く工夫をしましょう。

ウォーキングの際には、毎日の健康づくりの継続でポイントがどんどん貯まる富山県公式スマートフォンアプリ「元気とやまかがやきウォーク」もぜひご活用ください!

※富山県公式スマートフォンアプリ 元気とやまかがやきウォーク 無料配信中



Android



iPhone

スポーツに親しみたいあなたは



とやまスポーツ情報ネットワーク

検索