

参加者募集!

楽しみながら体力づくりしませんか?

ばんたに自治振興会

事務局: 水口交流センター内  
(TEL 0748-70-3198)

# 100万歩運動

ばんたに自治振興会では、“健康で生き生きと暮らせるまちづくり”を目指し、今年も参加者自身の健康維持を目的として「100万歩運動」の取り組みを行います。みなさん奮ってご参加ください。

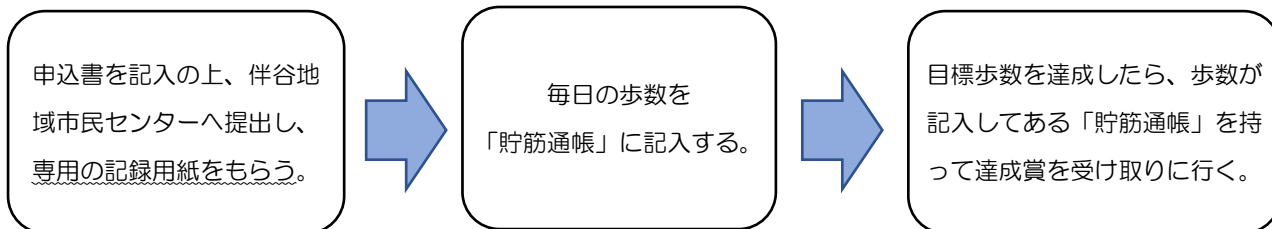


## ◆100万歩運動とは?◆

毎日の歩数を記録用紙(「貯筋通帳」)に記入し、目標を達成していただくものです。

目標歩数枠は「50万歩」、「100万歩」、「200万歩」とあります。

## ◆100万歩運動の参加方法◆



(※申し込みは、平日の9時~17時までの間にお越しください。)

## ◆参加条件や詳しい内容◆

- 伴谷地域にお住いの成人の方が対象です。
- 歩数はご自身の万歩計で計りご自身で貯筋通帳に記入してください。  
(※万歩計の貸出等はいたしません。)



- 運動期間は令和5年6月から令和6年2月末日までとします。  
申し込みはいつでも可能ですが貯筋通帳をお渡しした日(受付をされた日)からのカウントになります。
- 達成賞の引換え最終日は、令和6年3月8日(金)とします。

お問い合わせ: ばんたに自治振興会 窓70-3198 (平日: 9時~12時)  
伴谷地域市民センター 窓62-4982 (平日: 9時~17時)

----- 切り取り線 -----

(申し込みは、平日の9時~17時までの間にお越しください。)

(申込日: 令和 年 月 日)

## [ 100万歩運動 申込書 ]

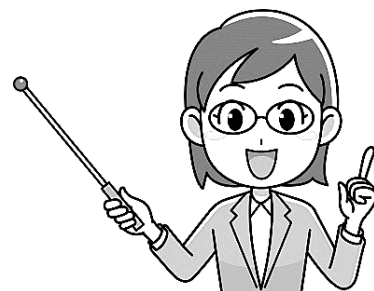
お名前(ふりがな)	性別	目標(万歩)	連絡先	区名(該当を○で囲む)
	男・女	50・100・200		八田・春日
	男・女	50・100・200		下山・伴中山・山
	男・女	50・100・200		広野台東・広野台西
	男・女	50・100・200		桜ヶ丘・第三水口台
	男・女	50・100・200		第四水口台・菅谷

※この名簿は、ばんたに自治振興会以外では使用いたしません。

# ●何歩歩けばどこまでいける？●

「自分は今何キロ歩いたのかな?」、「今まで歩いた距離でどこまでいけるのかな?」、「北海道まで行くには何歩歩けば到達するのかな?」など、みなさんが何キロ歩いて、どこまで行けたのか、甲賀市から主要都市までの歩数を調べてみました。是非参考にしてみてください!

(※歩幅には個人差がありますが、今回は平均歩幅の60cmで計算してみました。)



フルマラソン (42.195 km)  
の距離を歩くと、約7万歩で  
達成できます!



琵琶湖一周  
距離が約200km。  
歩数に換算すると約33万歩!

甲賀市からの距離	距離 (km表記)	歩数
大津市まで	約 30 km	50,000 歩
京都府まで	約 40 km	66,667 歩
フルマラソン	42.2 km	70,325 歩
名古屋市まで	約 67 km	111,667 歩
大阪府まで	約 77 km	128,333 歩
兵庫県まで	約 100 km	166,667 歩
静岡県まで	約 200 km	333,333 歩
東京都まで	約 325 km	558,333 歩
広島県まで	約 350 km	583,333 歩
福島県まで	約 482 km	805,000 歩
福岡県まで	約 555 km	925,000 歩
鹿児島県まで	約 655 km	1,091,667 歩
青森県まで	約 735 km	1,225,000 歩
北海道まで	約 982 km	1,636,667 歩
沖縄まで	約 1280 km	2,133,333 歩

※国土交通省全国地理院都道府県庁間早見表参照



日本一周  
距離が約1万2000km。  
歩数に換算すると  
約2000万歩!!

## ちなみのお話

- 赤道一周の距離は約40045km。歩数に換算すると約6674万歩で達成できます。
- 月までの距離は約384400km。歩数に換算すると約6億4067万歩で達成できます。



ご自分の累計歩数を照らし合わせて楽しく歩きましょう!

