

# 牛久市ヘルスロード完歩申請書

牛久市長 殿

牛久市内の9コースを完歩しましたので、下記により申請いたします。

## 記

フリガナ				性別	男・女
氏名					
生年月日	年	月	日	電話番号	
住所	〒				

初回スタンプ押印日	年	月	日
最終スタンプ押印日	年	月	日
申請日	年	月	日

下記①～④の項目を確認し、本人確認欄に✓の記入をお願いします。

本人確認欄	確認項目	市確認欄
	①すべてのコースに押印・完歩年月日の記載がある	
	②初回スタンプ押印日から1年1か月以内に9コースを完歩している	
	※③最終スタンプ押印日から1か月以内の申請である	
	※④年度内に1回の申請である	

【※③④は令和7年4月1日申請受付分より適用】

【市確認項目】 確認者( )

個人コード	0	0	0						
完歩申請書とヘルスロードスタンプ押印表(見開き1枚)をコピー									
ピンバッジ進呈									
進呈者リストに氏名、進呈日を記入									



# ヘルスロードスタンプ押印表

更新日: 令和6年4月1日

## 「生涯かつぱちキューちゃんピンバッジ」進呈条件の変更について

令和7年4月1日申請受付分より、下記の③④の条件が追加となりますので、ご了承ください。

- ①牛久市に住民登録があること
- ②初回スタンプ押印日より1年以内に全9コースを完歩していること
- ③最終スタンプ押印日から1か月以内の申請であること ◀◀追加
- ④年度内に1回の申請であること ◀◀追加



## 「牛久市健康チャレンジ」&「元気アップ!りいばらき」でポイント獲得!

取り組み内容		ポイント数	
市開催の「いばらき元気ウォークの日」へ参加		20P/回	
市内ヘルスロード1コース完歩		30P/日	
歩数ポイント (3,000歩から付与)	通常	3P/1,000歩	最大30P/日
	第一日曜日(2倍!)	6P/1,000歩	最大60P/日



詳細はこちら▼



「いばらき元気ウォークの日」の開催日やコースは、広報うしく15日号または市ホームページに掲載します。

 1 年 月 日 か 牛久大仏 散策コース 年 月 日	2 鎌倉権五郎景政 物語コース 年 月 日	3 遠山保全林・ 谷津田散策コース 年 月 日
4 牛久自然観察の森と 女化紅葉巡りコース 年 月 日	5 ひたち野みずべ公園 散策コース 年 月 日	6 ひたち野うしく駅 グリーンハーモニーと 運動公園散策コース 年 月 日
7 三日月橋 さくら散策コース 年 月 日	8 牛久沼かつぱの小径 コース 年 月 日	9 シャトー通り 散策コース 年 月 日