

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7年3月17日

「生涯かつぱキューちゃんピンバッジ」進呈について

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。

※また、在庫がなくなり次第、ピンバッジの進呈は終了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	通常 3P/1,000歩 最大30P/日
(3,000歩から付与)	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