

# みんなで歩こう！奈良公園 ダイアベティスウォークラリー2025

2025年 3月9日 (日)

10:00 ~ 12:00 (受付開始: 9:30~)

奈良公園 (集合場所: 登大路園地 西側)

## ● 注意事項

- 必ず主治医の許可を得て参加申し込みをしてください。
- 飲み物をご持参のうえ、運動できる服装でご参加ください。  
また、ご自身の歩数計・血糖測定器をお持ちの方はウォークラリーの効果が実感できますのでご持参ください。
- 約3kmを1時間ほどで歩ける方が対象です。
- 雨天の場合は中止とさせていただきます。

※ 3月8日(土)の20:15~のNHK気象情報番組にて、  
「奈良県北部50%以上」の場合、中止とします。

NHK気象情報サイトでもご確認頂けます: <https://www.nhk.or.jp/kishou-saigai/pref/weather/nara/>

## ウォークラリーとは？

数名のグループで参加者の体力に合わせ、コース図にしたがってチェックポイントを探し、クイズを解きながら楽しく歩く競技です。  
糖尿病のある方々とそのご家族お誘いの上、皆さんでご参加ください。

過去に行われたウォークラリーの様子は、糖尿病サイト (club-dm.jp) 内「ウォークラリー」ページでご覧いただけます。

QRコードで簡単アクセス



<https://www.club-dm.jp>



共 催 : 奈良県糖尿病協会・ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

後 援 : 奈良県

参加費 : 200円 (傷害保険料として)

参加資格 : 糖尿病のある方とご家族 (定員30名) ※定員を超えた場合抽選

## 【お申し込み】

- 参加希望者は、必ず参加規約に同意の上、必要事項を記載いただき、「登録サイト」又は「メール」にて大会事務局までお申し込みください (お申し込み方法は本紙裏面に記載)。
- ご提供いただいた情報はウォークラリー開催のみ使用させていただきます。

## 【お問い合わせ先】

※お電話での問合せは、  
平日の9:00-16:00

奈良県立医科大学附属病院 糖尿病・内分泌内科内 ウォークラリー大会事務局  
奈良県橿原市四条町840番地  
TEL : 0744-22-3051 / メール : [jadecnara@gmail.com](mailto:jadecnara@gmail.com)

# 参加のお申し込み方法

## 【登録サイトでのお申し込み】

QRコードで簡単アクセス



<https://is.gd/nD8wPL>

左記のURLまたはQRコード（Google Forms）にアクセス頂き、必要事項を記入して、お申し込みの完了をお願い致します。

## 【メールでのお申し込み】

下記、必要事項を明記の上、大会事務局までお申し込みください。

- ① ご本人の氏名・年齢・性別
  - ② ご家族の氏名・年齢・性別（※最大3名まで本大会への参加が可能です）
  - ③ ご住所および電話番号
  - ④ 医療機関名および主治医名
- ※ 尚、メールのお申し込みにて大会参加規約（※別紙参照）に同意したものとみなします。

メールアドレス：jadechnara@gmail.com

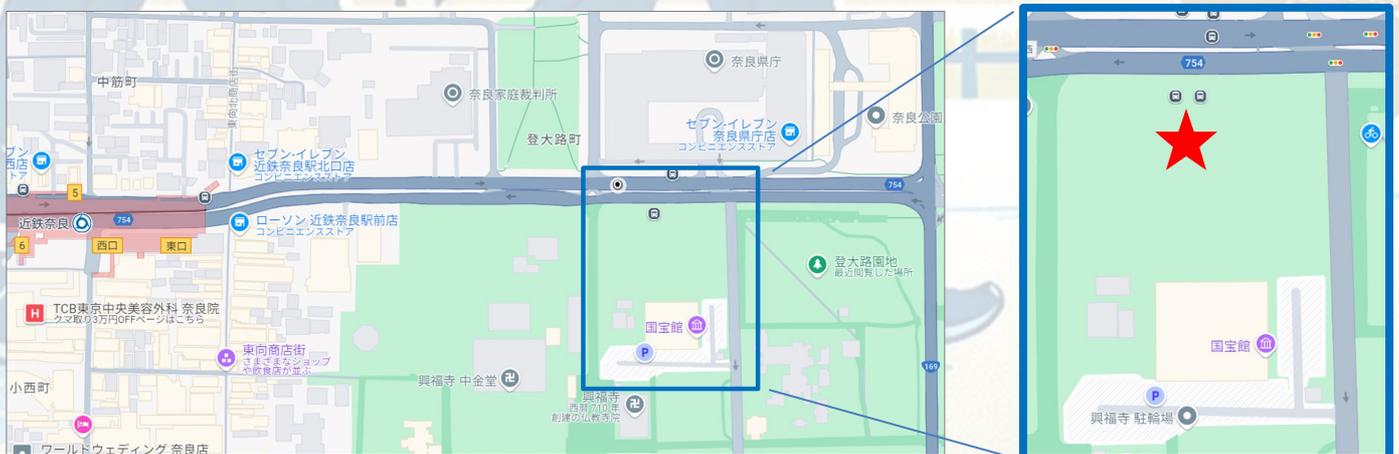
**お申し込み期間：令和6年11月14日(木)～令和7年2月28日(金)**

- ※ 参加にあたっては各自かかりつけ医に相談し、了承を得てください。（付き添いされるご家族の方が日常の体調に支障のある場合、上記同様、かかりつけ医の許可を得てください。）
- ※ 参加規約をよくお読みいただき、ご同意の上、お申し込みください。（付き添いされるご家族の方が参加される場合も同様をお願いします。）
- ※ ご提供いただきました情報は、「みんなで歩こう！奈良公園ダイアベティスウォークラリー2025」にのみ使用させていただきます。

## 集合場所へのアクセス

集合場所：奈良公園 登大路園地 西側広場

- ※ JR奈良駅から奈良交通バス（市内循環外回り）「県庁前」下車すぐ
- ※ 近鉄奈良駅から徒歩約5分



☆ ウォークラリーとは？

患者さんやご家族などの参加者が糖尿病を学ぶ場および交流の場として、1992年に第1回大会が東京で開催されました。その後、全国で開催されるようになり、最近では国内50カ所以上になっています。

☆ ウォークラリーの趣旨

ウォーキングは、糖尿病治療に欠かせない「運動療法」の中でも最も手軽で効果的とされています。そのウォーキングを楽しみながら、糖尿病の正しい知識を身につけることを目的としています。

☆ ウォークラリーの方法

参加者はそれぞれグループになり、地図を頼りに約3kmのコースのチェックポイントをめぐります。チェックポイントでは、糖尿病に関するクイズやご当地クイズに挑戦頂き、正解に応じて得点が加算されます。

ウォークラリーは決して速く歩くことではありません。決められた時間にできるだけ近かったグループに得点が加算されます。また、そこにクイズの得点が加算され、入選者が決まります。

ウォークラリー終了後、入選者には表彰と入選賞を贈らせていただきます。

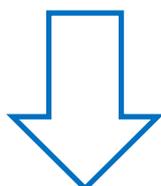
☆ 安全なウォーキングに向けてかかりつけ医の先生に3km程度のウォーキングに問題がないか相談してください。

当日は医師と看護師などの医療関係者が待機しており、体調チェックをさせていただきます。

それぞれのグループに医療従事者 1人が同行します。看護師は血圧計やパルスオキシメーター、血糖測定器を持参しています。スタート地点に医師が常駐し、もしもの場合に対応するようにします。

**かかりつけの先生へのお願い** 万が一、急病や事故があれば緊急対応できるように準備しています。このようにできるだけ安全に配慮していますので、もし参加に支障ないと考えられる患者さんからの希望があれば、ご配慮をよろしくお願い申し上げます。

**裏面の参加規約を必ず確認してください**



# みんなで歩こう！奈良公園ダイアベティスウォークラリー参加規約

(ウォークラリー実行委員会)

以下の参加規約をよくお読みいただき、ご了承のうえご参加ください。

- ① 参加者は、健康に留意し、大会に臨みます。傷病、事故、紛失等に対し、自己の責任において大会に参加します。
- ② 参加者は、大会開催中に主催者より参加に支障があると判断された場合、主催者の中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理・大会運営上の指示に従います。
- ③ 参加者は、大会開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。
- ④ 参加者は、大会開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行いません。
- ⑤ 参加者は、大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲であることを了承します。
- ⑥ 家族・保護者は、最大3名まで本大会への参加を承諾しています。
- ⑦ 年齢・性別等の虚備申告、申込者本人以外の参加（代理参加）はいたしません。それらが発覚した場合、主催者の決定に従います。
- ⑧ 大会の映像・写真・記事等が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権・使用权は主催者に属することを承諾します。（主催者は、個人情報保護法令を厳守して参加者の個人情報を取り扱います。）
- ⑨ 自然災害・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、通知方法等についてはその都度主催者が判断し、決定することを承諾します。
- ⑩ 大会中は、主催者が指定した目印を身につけて参加することを承諾します。