

楽しみながら健康ポイントをためませんか？

健康づくりのきっかけとしてぜひご利用ください！

令和元年度ヘルスアップ事業

みんなで健やか
元気なあしや



健康ポイントをためて 健康と記念品をゲット！

エントリーと
測定会参加が必要です

申し込み＆問い合わせ 保健センター ☎31-1586/FAX31-1018

1 エントリー(申し込み)

申し込み期間

8月1日～23日(平日・執務時間内)

参加資格

20歳以上(8月1日時点)の市民
先着200人

電話かファクス(氏名・生年月日・住所・連絡先を記入)で
保健センターへ

さあ！みんなで
エントリーしよう！



2 測定会で体組成チェック

まずは自分のカラダを知ろう！

測定会日程

9月13日(金)・14日(土)

- 体組成・血圧・握力測定等
- ウォーキングミニ講座



3 健康ポイントをためる

健康ポイントをためる期間

9月13日～令和2年2月15日

健康ポイントをためよう

- 健(検)診受診
- 市主催の事業や講座・教室等に参加
- 健康目標達成に向けた取り組み
- ウォーキング

健康ポイントを
ゲット！



4 測定会で体組成チェック

健康行動によるカラダの変化を確認！

測定会日程

令和2年2月14日(金)・15日(土)

5 記念品の応募

記念品応募期間

令和2年2月17日～28日<必着>

たまった健康ポイント数に応じた
記念品を抽選で進呈

150ポイント【しっかり健康(20,000円相当)】1人
フィッティングインソール付ウォーキングシューズ

120ポイント【とっても健康(10,000円相当)】5人
血圧計・電動歯ブラシ・フットマッサージャー等

100ポイント【健康(5,000円相当)】10人
市内ショップの健康関連商品

80ポイント【まずまず健康(3,000円相当)】30人
市内ショップの健康関連商品



参加者全員にウエストポーチを
プレゼント！