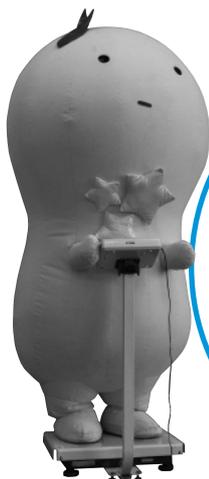


毎日体重を測ることから始めよう。

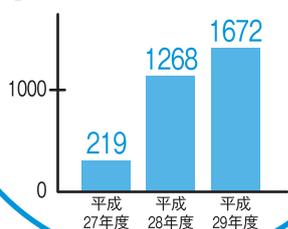
平成30年度
あんじょう
健康マイレージ
スタート!

自主的に健康づくりを行う人を応援する「あんじょう健康マイレージ」。毎日の体重計測等の健康づくりや健康診断の受診等でポイントを貯めると、協力店でサービスが受けられる優待カード「まいか」がもらえる上に、抽選で豪華賞品が当たります。ポイントを貯めて、楽しく健康づくりに挑戦しませんか？



年々参加者が
増えているよ!

【チャレンジシート提出枚数】



～昨年度参加者の声～

- ・体重を測り始めてから甘い物を控えるようになりました(70代女性)
- ・体重は健康状態のバロメーター。食事やカロリー等々を注意するようになり、BMIも改善しました(70代女性)
- ・普段意識していなかった自分の健康について、目を向ける良い機会になりました(40代男性)
- ・5000歩から歩き始め、いつしか8000歩になり、今では9000歩歩いています(50代男性)
- ・職場の皆で賞品を目指しながら、良い雰囲気でもチャレンジできました(50代女性)

参加の流れ

1

健康チャレンジ
記録シートを
入手

保健センター、各地区公民館、市体育館、アンフォール、市HPで配布

2

健康に関する
活動をして
ポイントを
貯める

【活動例】

- ★個人目標設定(10pt)
- ★BMI計算(30pt)
- ★30日間体重計測と個人目標挑戦(最大60pt)
- ★健康診査・歯科健診・がん検診受診(各10pt)
- ★市主催の健康イベント等への参加(各10pt)

3

100ポイント
貯まったら
保健センター
へ申請

GET!

- ・「まいか」や啓発品をもらおう!
- ・抽選で豪華賞品をもらおう!

※期間中、100ポイント貯めたシート1枚ごとに何度でも応募できます。ただし、賞品の当選は参加者一人につき一点まで。

主な賞品

水なし自動調理器(1点)、折りたたみ自転車(2点)、活動量計(3点)、骨盤サポートチェア(3点)、スポーツクラブ1日体験チケット(3点)、ヨガグッズ(5点)、体重・体組成計(5点)、商品券3000円分(5点)、サルビア商品券3000円分(5点)、ハンドクリーム(10点)、米5kg(10点)、薬局商品券(2500円分)(10点)等

※多くの企業から協賛をいただいています。

応募方法

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上

申込み 平成31年2月28日(木)まで(土(日)祝を除く)に100ポイント貯めたチャレンジシートを直接か郵送(消印有効)で保健センター(〒446-0045横山町下毛賀知106-1)へ

賞品抽選 平成31年3月上旬

※詳細は市HP参照。