

令和6年度



楽しくポイントを集めて あなみず健康チャレンジ

実施期間: 令和6年6月1日～令和7年2月28日

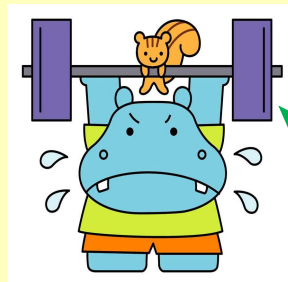
震災による影響は大きく、私たちの生活はがらりと変わりました。そのため、心と体には大きなダメージを受けました。今こそ、自分の生活を見直し、心と体の回復のため、健康づくりをはじめよう。

健康に関する事業に参加して、合計12ポイントをためると、必ず達成証と記念品がもらえます。また、健診用シールを含む達成者の中から抽選で豪華景品を贈呈します。あなたもチャレンジしてみませんか！



★対象事業★ (1～2ポイント)

- 9月～のがん検診・健康診査を受ける
- 健康教室などに参加する
- 健康チャレンジに取り組む
 - ・ハッピーウォーク
 - ・1週間の血圧測定
 - ・30日健康目標 など
- 福祉施設等でボランティアをする など



筋肉が減ると
やる気もでない

募集中

「健康」に関連する対象となる教室やイベントなど下記までご連絡ください。申請受付いたします。

あなみず健康ポイントシール

★用紙設置場所
保健センター、
各公民館、役場等



(健診用)



(教室用)

みんなの心と体を元気にしたい
子育て健康課 ☎52-3589



2024あなみず健康チャレンジ・ポイント用紙

12ポイントを集めて、自分の健康づくりにごほうびを

お名前		電話番号	
生年月日	大・昭・平・令	年 月 日生	()歳
住所(番地まで記入してください)	穴水町字		

メモに使って下さい。(例) 健診 出前講座 健康教室 など

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()
ここから スタートだよ! 			ハッピー ウォーク にも挑戦
5 ()	6 ()	7 ()	8 ()
健診診査 がん検診 受けよう		★記念品★ (一例) 減塩しょうゆ 口腔ケアグッズ など	
9 ()	10 ()	11 ()	12 ()
	30日 健康目標 に挑戦!		達成! 

★健診用シールが貼ってあると、さらに抽選会に参加できるよ

★12ポイントたまった用紙は子育て健康課(保健センター)へ提出してください。達成証と記念品を贈呈いたします。

【 **ポイント用紙の提出締切=2025年3月7日(金)** 】

(注)ポイントの譲渡は認めません。紛失してもポイントの再発行はできませんのでご注意ください。