

# 健幸マイレージ にチャレンジ!



10	11	12	13	14	15
25	26	27	28	29	30
38	39	40	41	42	43
53	54	55	56	57	58
					60

しまだ健幸<sup>けんこう</sup>\*1 マイレージとは、市民の健幸づくりを応援するポイント制度です。18歳以上の市民または市内に通勤・通学している人が利用できます。

\*1 「健幸」は、健康で幸せであるという意味の造語。

健康づくり課 ☎34-3281

## 取り組み方の3ステップ

- ① 自分に合う健康づくりの目標を決める
- ② 目標に取り組んだ日は、ポイントカードに日付を記入
- ③ ポイントが貯まったら応募

目標の例／毎日血圧を測る、間食を控える、一日3000歩以上歩くなど

応募期間／令和5年1月31日(火)まで

※ポイントは1年中貯めることができます。

※詳しくは、市内公共施設にあるパンフレットまたはホームページをご覧ください。



健幸マイレージのパンフレット

## 抽選で当たる応募商品・特典

- ◎ A〜D賞／川根温泉ホテル宿泊券など
- ◎ ダブルチャンス／しまトレ賞(しまトレ参加者)、けんしん賞(各種健診・検診受診者)
- ◎ 初回応募時／「ふじのくに健康いきいきカード」<sup>※2</sup>と次回から使える5ポイント(シール)を全員にプレゼント
- ※2 協力店舗にカードを提示することで、サービスが受けられます(指定日に5%割引、店のポイントカード加算など)。



友達と共有してお互いに頑張ったよ



健康に気を付けようという意識が高まった!



## 令和4年度参加者の声

Q はじめたきっかけは

A 子どもの少年野球の保護者メンバー5人で、健康のために夜のウォーキングを始めました。

Q やってみてどうでしたか

A 狙いの景品など、目的があると運動する背中を押してもらえると感じました。運動自体も、話をしながら歩いている時間がストレス発散にも役立っていますね。

Q これから始める人へ一言

A 楽しく運動しながら、ポイントを貯めて活用する(感覚で楽しめます)。目標も自分で設定できるので、家でもできて、始めやすいですよ。



宗彩友美さん(向島・左)と鈴木美佳さん(河原町・右)