運動不足を感じていませんか？ わくわく健康ポイント

みんなで健康寿命を延ばしましょう！

四国初！ タニタと一緒に健康生活 TANITA Health Link

健康で幸せな毎日を長く続けていくためには、生活の質を向上させ、健康寿命を延ばすことが大切です。

健康都市を目指す西条市では、運動しようという思いがあるのにできていない、運動を始めてみたものの続かない、という方のために、日々の健康づくりの活動でポイントがたまる仕組みをご用意しました。たまったポイントは全国共通の商品券や、健康器具に交換できる仕組みです。

ぜひこの機会に、健康とポイントをGETしませんか。自立した幸せな老後を過ごすために、わくわく健康ポイントに参加してみましょう！

健康寿命って？

平均寿命のうち、健康上の問題によって日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

ポイントのため方

初回1,000ポイントプレゼント！
（1ポイント＝1円）

歩く

活動量計やスマートフォンアプリで歩数を計測。

・1日歩数1,000歩以上…2ポイント／日～（最大10ポイント）

参加する

ラジオ体操やセミナー参加、検診の受診などでもポイント加算。

・健康セミナー参加…100ポイント
・健康診断受診…500ポイント
・がん検診受診…100ポイント／1種（最大3種まで）

測る

体組成計での計測。健康データの改善がみられた場合にもポイントがたまります。

・体組成計測定…10ポイント
・体組成改善…1,000ポイント

このほかの健康づくりの活動でもポイントがたまります。詳しくは7月の説明会でご案内します。

ポイントがたまったら

1ポイント＝1円換算で素敵な商品に交換できます。

A.全国共通商品券
市オリジナルデザインの商品券。

B.健康グッズ
家庭用体組成計など。

C.寄付
学校図書など、市が行う事業へ寄付。

測定した歩数やためたポイントは、パソコンやスマートフォンで確認できます。

参加方法

申込期間　6月15日㈮～30日㈯

●**参加条件**
30歳以上の市民（平成30年4月1日現在）で、7月の説明会と以降のプログラムに参加可能な方

●**定員**　300人
（応募多数時は運動習慣のない人を優先して抽選）

●**参加料**　3,000円

●**申込方法**　WEBでお申し込みください。
URL　https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/kenkoiryo/wakuwaku-entry.html

参加の流れ

1．WEBで参加申し込み（6月15日㈮～30日㈯）
2．抽選結果をメールでご案内（7月）
3．事業開始（7月末～）
4．ポイント交換（平成31年3月）

問合せ　中央保健センター内　健康医療推進課　TEL0897－52－1427