



日々の運動も  
100日続ければ  
ポイントに

今年度も始まります！

健康目標を設定



公民館事業は  
全てポイント対象に



延ばそう  
健康寿命

# はにぽん

# チャレンジ 2017



## 🚗 ポイントを集めるには

- ① 特定健診や人間ドック（健康診断）、各種がん検診等を受ける
- ② 健康づくり活動を行う団体に参加する（1人1団体まで）
- ③ 自分で健康づくり活動を100日行い、チャレンジシートに記入する（100日チャレンジ）
- ④ ポイント対象になる教室・講座やイベントに参加する
- ⑤ MY健康づくり活動欄に自分の健康目標を記入する

## 🚗 ポイント手帳の配布

本庄市役所やアスピアこだま、本庄市保健センターや公民館など、市内の公共施設等で配布します。  
ポイントの付与 対象事業に参加すると、ポイント手帳にスタンプが押されます。ポイント手帳がない場合は、「受講証明書」を交付しますので、後日、スタンプと引き換えてください。

## 🚗 今年も健康づくり活動団体に登録しましょう

対象事業だけでなく、公民館などで自主的に行っている健康づくり活動のグループや、家族や友人で結成したグループも、事前に団体の参加登録をするとポイントになります（1人1団体まで）。  
また、団体登録した活動は100日チャレンジに該当しますので、積極的に活動しましょう。  
※はにぽんチャレンジ2016の団体登録は継続されません。新規の登録をお願いします。  
団体登録の方法 保険課・市民福祉課・本庄市保健センター・介護保険課・体育課・生涯学習課・各公民館へ申し出てください。  
※申込にはグループの名簿（氏名・住所・生年月日）が必要です。

## 🚗 賞品の交換

ポイントに応じて、市内の協力店等で賞品と交換できます。  
●A賞 100ポイント ●B賞 50ポイント ●努力賞 20～49ポイント  
※協力店や賞品の内容は、改めてお知らせします。  
賞品交換期間 11月6日(月)～平成30年3月30日(金)  
賞品交換方法 保険課（市役所1階）又は市民福祉課（アスピアこだま）、本庄市保健センターでポイントに応じた賞品引換券を受け取り、協力店等で希望賞品と交換してください。



はにぽんチャレンジは、健康で元気な生活ができる「健康寿命」を延ばす健康づくりをサポートしています。健康を意識した生活をしながらポイントを集めましょう。集めたポイントは賞品と交換することができます。

▶実施期間 平成30年 **3月30日**(金)まで ★保険課 ☎ 1116

## 今年度は次の3点が変わりました！

### 1 挑戦しよう！100日チャレンジ

今年度のポイント手帳には、100日チャレンジシートがついています。ラジオ体操や毎日の散歩など自宅でできる簡単なものから、実施会場へ出かけて行う体操教室など、自分で行った健康づくりを記入してください。100日続けるとポイントになります。  
100日チャレンジは、年間2回(200日)チャレンジできます。毎日少しずつでも継続して健康づくりをしましょう。

### 2 ポイント対象事業が増えました！

公民館の主催事業は全てポイント対象になります。その他の講座等も対象事業が拡大されます。  
※対象事業は、広報ほんじょうや市ホームページ等で参加者を募集する際にお知らせします。  
※対象事業によっては、年齢制限がありますのでご注意ください。

### 3 年間2回まで賞品交換ができます！

賞品交換期間を早め、年間2回の賞品交換ができるようになりました。ポイントが集まった人は、早めに1回目の賞品交換をして、残りの期間で2回目の賞品交換を目指してチャレンジしましょう。  
※1回目の賞品交換でポイントを使用し、残ったポイントは2枚目のポイント手帳へ繰り越すことができます。