

# 延ばそう健康寿命

今年度も始まります！

# はにぽんチャレンジ2018

★保険課 ☎11116



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積み重ねることが出来ます。

集めたポイントは賞品と交換することができます。

**参加資格** 20歳以上の市内在住者



診を受けるとポイントになります。会社等で受けた健康診断も対象です。受診したことが分かる受診結果等を担当窓口「保険課（市役所1階）・市民福祉課（アスパアこだま内）・本庄市保健センター」へ提示してください。

## 健康づくり活動でポイントを集めよう！

### 「毎日チャレンジ」にチャレンジしよう！

**前** 年度好評だった「1000日チャレンジ」がさらに挑戦しやすくなりました。ポイント手帳についている「毎日チャレンジシート」にラジオ体操や毎日の散歩など自宅ですることの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。日々のボランティア活動も対象になります。今年度は25日ごとに10ポイントとなり、年間で200日（80ポイント）まで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。

### 健康診断・各種予防検診を受けよう！

特定健診や人間ドック、各種がん検診などの予防検

### ポイント対象事業に参加しよう！

**市** 主催の教室・講座やイベントに参加するとポイントになります。公民館主催事業は全てポイント対象です。

※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。

### 健康づくり活動団体に登録しよう！

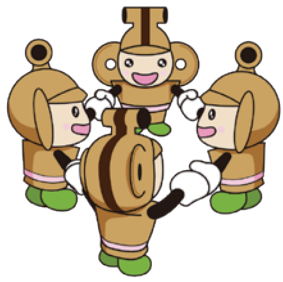
**対** 象事業だけでなく、公民館などで自主的に行っている健康づくり活動のグループや、家族や友人で結成したグループも、団体の参加登録をするポイントになります。

団体登録をした活動は毎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2017の団体登録は継続されません。新規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の窓口又はグループ活動等の担当課・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。

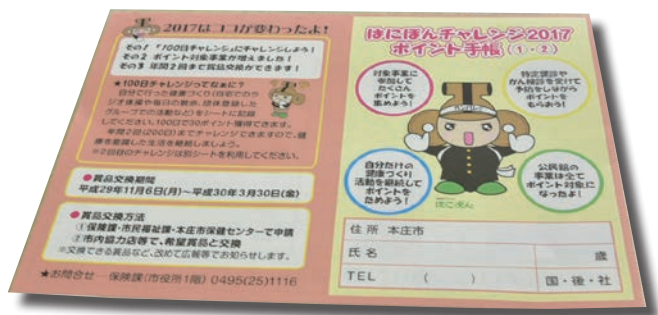


### ポイント手帳の配布

本庄市役所やアスパアこだま、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、担当課でスタンプと引き換えてください。



(参考：2017 ポイント手帳)

### 賞品の交換方法をリニューアルします！

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。今年度は賞品の中から200ポイントで2つ、100ポイントで1つの賞品と交換することが出来ます。98ポイント以下の人にも努力賞や参加賞を用意していますので、ぜひ挑戦してください。

※協力店や賞品の内容は、改めてお知らせします。

#### ポイント交換期間

11月5日(月)～平成31年3月22日(金)

受付 保険課、市民福祉課  
又は本庄市保健センター

#### 賞品交換期間

11月5日(月)～平成31年3月31日(日)

賞品交換場所 市内協力店



### ポイント交換で抽選のチャンス

#### お楽しみ抽選会の開催が決定！

今年度はポイントの交換をした人全員を対象に、抽選で賞品があたる抽選会を平成31年3月末に行う予定です。賞品交換、お楽しみ抽選会をめざして奮ってご参加ください。

運動習慣を身に付けて健康づくりを始めてみよ～♪

