

# 今年度も始まりました！ はにぼんチャレンジ2019

はにぼんチャレンジは、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。

★保険課 ☎ 25-1116



## 対象

20歳以上の市内在住者

## 実施期間

令和2年3月23日(月)まで

## ポイント手帳の配布

本庄市役所やアスパピアこだま、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。また、市ホームページからもダウンロードできます。

## 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してください。

はにぼんチャレンジ2019の詳細はこちらから▼



健康づくり活動  
でポイントを  
集めよう！

ポイント対象事業に参加  
しよう！

## 市

主催の教室・講座やイベントが  
つきます。公民館の主催事業は  
全てポイント対象です。

今年度から子育て支援センターの  
利用・児童センターの講座も  
ポイントの対象になりました。

※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診を受けるとポイントがつかます。会社等で受けた健康診断も対象になります。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」・支所市民福祉課「アスパピアこだま内」・保健センター）へ提示してください。

## 「毎日チャレンジ」にチャレンジしよう！

**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も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。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

ができます。毎日少しずつでも継続して健康づくりをしましょう。

## はにぼんチャレンジ活動 団体に登録しよう！

**公** 民館などで自主的に行っている健康づくりや趣味の活動のグループ、家族や友人で結成したグループをはにぼんチャレンジ活動団体として登録するとポイントになります。また、団体登録した活動は毎日チャレンジとして記録できますので、積極的に活動しましょう。

※はにぼんチャレンジ2018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・支所市民福祉課・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。

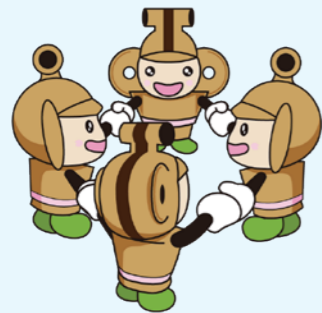
## 賞品交換期間が変更になります！

今年度の賞品交換開始は令和2年1月6日からです。

## ポイントを集めて市内協力店で賞品と交換しよう！

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。100ポイントで賞品を1つ、200ポイントで賞品を2つ交換することができます。98ポイント以下の人にも賞品を用意していますので、ぜひ挑戦してください。

※はにぼんチャレンジ201



たくさんポイントを集めちゃおう！



8の賞品カタログを市ホームページで公開していますので参考にしてください（協力店や賞品の内容は変更になる可能性があります）。

## ポイント引換期間

令和2年1月6日(月)～3月

## 受付

23日(月)

保険課又は支所市民福祉課、保健センター

## 賞品交換期間

令和2年1月6日(月)～3月

31日(火)