

はにぼん チャレンジ2020

★保険課 ☎ 25- 1 1 1 6

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」を延ばすサポートをしています。今年度から「MY健康目標」が新設され、ポイントを集めるチャンスがさらに増えました。

対象 20歳以上の市内在住者 **実施期間** 令和3年3月22日(月)まで
ポイント手帳の配布

市役所・アスパアこだま・保健センターや公民館など市内公共施設で配布、又は市ホームページからもダウンロードできます。



◆おすすめ！自宅で活動してポイントゲットしよう！

▶ MY健康目標でポイントゲット！

- ① 目標を設定する
- ② 活動する



- ③ 結果をポイント手帳に記入する

- ④ 10ポイントゲット！

▶ 毎日チャレンジシートでポイントゲット！

- ① 体操、散歩など健康づくり活動をする
※毎日連続して行わなくても大丈夫です。



- ② 活動をポイント手帳に記録する

- ③ 25日ごとに10ポイント、最大80ポイントゲット！

ポイントGET！



ポイント交換時に窓口でポイントがつくよ！

簡単な筋肉トレーニング（スクワットやひざ伸ばし、もも上げ等）やストレッチも、健康づくり活動の対象になるよ！

◆その他ポイントの集め方

特定健診・人間ドックの受診、各種予防検診の受診、市主催のポイント対象事業への参加、はにぼんチャレンジ活動団体登録など

はにぼんチャレンジ2020の詳細は、ポイント手帳又は市ホームページをご覧ください。
はにぼんチャレンジ2020 ▶



◆集めたポイントと賞品を交換しよう

100ポイントで賞品引換券1枚、200ポイントで賞品引換券2枚と交換できます。98ポイント以下でも賞品を用意しています。

ポイント交換期間 令和3年1月4日(月)～3月22日(月)
受付窓口 保険課（市役所1階）、支所市民福祉課（アスパアこだま内）、健康推進課（保健センター内）
賞品交換期間 令和3年1月4日(月)～3月31日(水)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、施設の開館状況及びポイント対象イベント等の開催は変更する場合があります。

