

測る化♪マイレージ

- 1 体重・歩数・血圧を測る
- 2 健康づくりに関する事業に参加
- 3 賞品をもらおう!!

平成30年9月1日(土)～11月30日(金)

3ヵ月
チャレンジ

町民の方ならどなたでも参加OK



あなたの健康管理のため、計測する&自分の体のことを知ることからスタートしてみましよう。

3ヵ月続けて取り組まれた方(45日以上達成者)で、さらに健康づくり事業に参加された方に特典として1,000円相当の賞品を贈呈します。

『測る』

3コースから選ぼう!

体重 コース

“測り始めの日をゼロとした増減値”でもOK!



歩数 コース

朝起きてから寝るまでの1日の歩数を測ろう。

血圧 コース

毎日、決まった時間に測りましょう。(朝、夕方など)



『参加』

健康づくりに関することに参加しよう!

講演会 / 健康教室

スポーツイベント

特定健診 / がん検診

参加するものは町内外を問いません。1つでもOK!

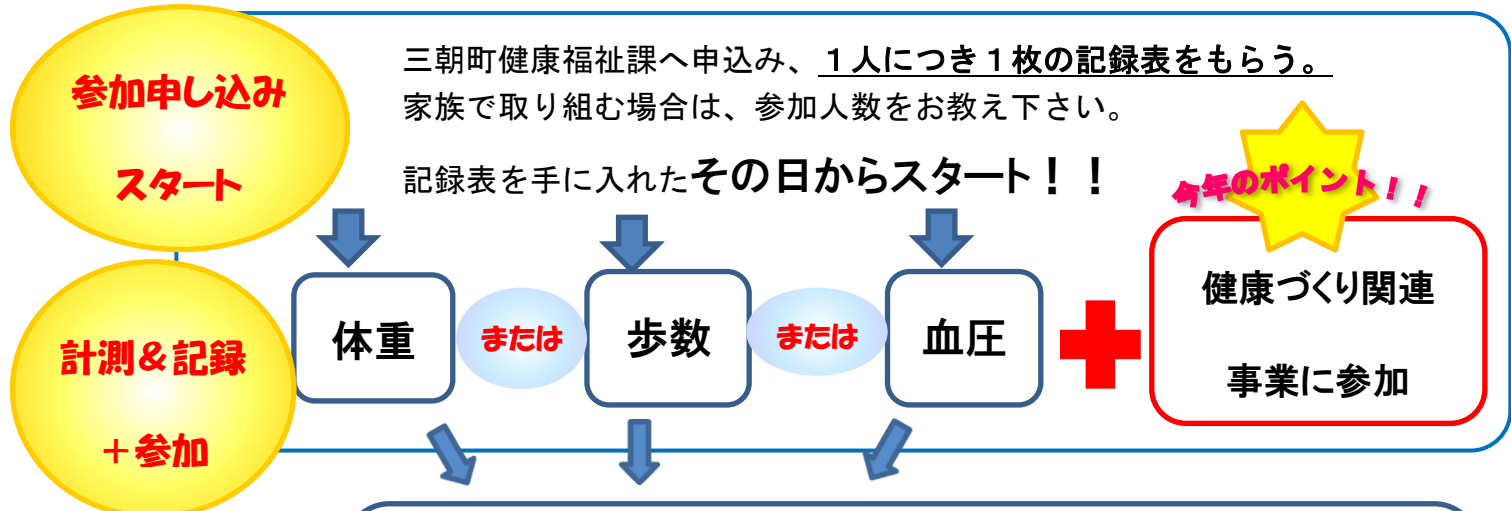
歩きたくなるウォーキング
コースを発信中!!
※詳しくは裏面を見てね

申込方法

役場健康福祉課(電話 43-3520)へ、お申し込みください。
記録表をお送りしますので、名前、住所、参加人数をお教えてください。
記録表は三朝町役場ホームページからもダウンロードできます。

お問合せ・申請先: 三朝町健康福祉課 健康対策係 電話43-3520





測る 9月～11月末まで毎日、記録表に記入
+ 計測した日が45日以上(半分以上)で達成!
参加 4月～11月末までの健康づくり関連事業に参加

申請する

- ① 直接持参する場合
必要事項を記入して役場健康福祉課へ
- ② 郵送する場合
必要事項を記入して役場健康福祉課へお送りください。
〒682-0195
東伯郡三朝町大瀬 999-2
三朝町役場 健康福祉課 宛て

12/14 締切

賞品をもらう

応募された方に、もれなく1,000円相当の賞品をプレゼントします。
 賞品は、A賞(三朝温泉入浴利用券)またはB賞(靴、ノルディックポール、万歩計等の購入助成券)から選べます。

ウォーキングマップが無料でもらえる!

町内7コースの“歩きたくなる魅力コース”のウォーキングマップを希望者にお送ります。初めての方でも迷わないよう詳しい写真つきで、歩いた人からのコメント、季節の花や風景、歴史等を紹介する手作りの地図です。健康福祉課(43-3520)へ申し出ください。

