



## 「健康チャレンジ」に 参加して健康な体を ゲットしよう!

健康チャレンジは、健康づくりに欠かせない「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つのテーマごとにチャレンジがあります。毎日の生活習慣に取り入れて、継続して行うことで、「健康」をめざしましょう!

**対 象** 市内に住民票のある概ね3歳以上の方

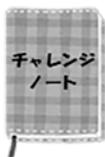
**チャレンジ期間** 6月1日(火)～令和4年3月31日(木)

### 健康チャレンジ参加方法

さらに手軽に参加できるようになりました♪

「健康チャレンジノート」は、市保健センター、各生涯学習センター(中央・三日月橋・奥野)、エスカード出張所、牛久運動公園体育館、「地域のつながり」協力店等に設置してあります。ノートを手にしたら、参加登録後、すぐにチャレンジが始まります!

①健康チャレンジ  
ノートを手す  
る



②市保健センター  
へ電話またはE  
メールで参加登  
録をする



③ノートに記載さ  
れているチャレ  
ンジ項目に取り  
組む!



④取り組んだ日付  
などをノートに  
記録しポイント  
をためる



⑤60ポイントた  
まったら豪華賞  
品が当たる抽選  
会に応募♪



### チャレンジ項目紹介

#### 運動

- ①ヘルスロードを歩く(1コース)  
※3～18歳はボーナスポイントあり **NEW!**
- ②うしくかっぱつ体操に4回参加する
- ③シルバーリハビリ体操に4回参加する
- ④1日6,000歩を30日間歩く



#### 食育

朝食に野菜やきのこを  
30回食べる



#### 健診

特定健診・がん検診等を受ける  
骨粗しょう症・歯周病検診 **NEW!**

#### 地域の つながり

- ①市内の協力店舗を巡り4店舗のスタンプを集めよう (協力店舗が増えました) **NEW!**
- ②健康チャレンジを家族や友人に紹介しよう

60ポイント集めよう!

### チャレンジ特典

チャレンジに参加することで、健康的な生活習慣が身につきます。さらに、60ポイント集めるとハズレなしの豪華賞品が当たるお楽しみ抽選会に応募できます!

※60ポイント達成したら、市保健センターまでお越しください。

令和2年度抽選会  
賞品を一部ご紹介

- ・空気清浄機
- ・ブルブル振動マシーン
- ・電気圧力鍋 など

