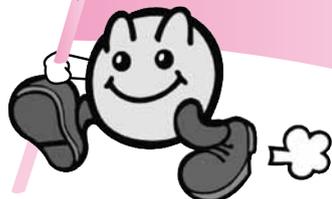


# 日本一健康な町づくりプロジェクト 健康づくり de ポイントラリー

応募者全員に  
参加賞があるよ!



参加者にはもれなく健康と充実した生活がついてくる!  
抽選で開成町の特産品などが当たるチャンスもあります!

☎ 保険健康課 ☎84-0327

楽しみながら健康づくりを始めましょう。

対 象 町内在住20歳以上の方 ※応募は1人1回です。

応募期間 8月1日(金)～平成27年1月15日(木) ※対象事業実施期間は12月19日(金)まで

## 参加方法①

健康ポイントシールを集めて、銀・金・特別賞を当てよう!

### ステップ1

日々の体調管理や、健康についての学習に参加し、健康ポイントシールを集めます。

ポイントシールの絵は、  
町ウォーキングキャラクター  
『ぼっ歩ちゃん』



### ステップ2

応募はがき健康ポイントシールを貼ります。応募はがきは保険健康課窓口などで配付します。



応募はがき

### ステップ3

応募はがきを、保険健康課窓口にお持ちいただくか、切手を貼って投函してください。



## 健康ポイントシールの集め方は2とおり

### ①「1日1回血圧測定」や「プラス・テン運動」に取り組んで、体調管理をする!

日々の血圧や運動の記録(歩数や時間)を健康手帳などに記入してください。1か月に10日間できたら1ポイント、月20日間で2ポイント、月30日間で4ポイント差し上げます。

### ②対象事業への参加、各種検診の受診で、健康管理をする!

対象事業は、歩こう会、介護予防講座など、様々な内容があります。各種検診は、特定健康診査、がん検診などです。対象事業や検診の詳細は、おしらせ版などで確認してください。いずれも、1回参加(受診)につき1ポイント差し上げます。

## 参加方法②

自分のペースで健康づくりに取り組み、チャレンジ賞を当てよう!

健康づくりに取り組んだ経過と成果を応募はがきに記入のうえ、応募してください。

(例) 禁煙チャレンジに成功。健診でメタボを指摘された後、体重減量に取り組み成功。

### 賞品

- 銅賞5ポイント/2,000円相当の賞品 (50本)
- 金賞10ポイント/5,000円相当の賞品 (20本)
- 特別賞15ポイント/10,000円相当の賞品 (10本)
- チャレンジ賞/5,000円相当の健康賞品 (20本)

※抽選会を平成27年2月1日町制60周年記念式典で実施し、受賞者には通知でお知らせします。