

あなたもチャレンジ！「健康マイスター☆」

メタボリックシンドローム予防のために、運動を通じた健康づくりを、楽しく継続することができるよう、実践した健康づくりをポイント換算し、210ポイント貯めると表彰される仕組みです。ぜひチャレンジしてみてください。

- 【使用方法】
- ①受付を行い、ポイントチェッカーとポイントカードの発行
 - ②実践した運動とがん検診受診でポイントを貯める。
 - ③運動は、ポイントチェッカーで、行った運動の種目と時間で、ポイントに換算。
 - ④ポイントカードに記録し、ポイントを貯める。(期間は1年)
 - ⑤210ポイントを貯めた人は、健康福祉まつりで表彰！

【使用効果】

○期待できる効果として、運動の種目にとらわれず、ゆっくり歩行や階段昇降、ラジオ体操などもポイントで貯められるので、取り組みやすく、気付いた時には、運動習慣が定着しているかもしれません。



※記録用紙は、県営バスの路線図を参考に作成。
諫早市内を制覇しよう！

[記録用紙はダウンロードできます \(PDF\)](#)

【身体活動・運動班からのメッセージ】

- ・厚生労働省が推薦している「エクササイズガイド」を諫早版にバージョンアップして作成しました。
- ・1週間に4ポイントずつ、1年間でこつこつ210ポイント貯めて。
- ・がん検診受診は、家族への贈り物。ポイントが加算されます。

お尋ね・お申し込みは、

私たち、健康いさはや21応援隊!! 諫早市健康づくり推進協議会
事務局 〒854-0061 諫早市宇都町 29-1 健康福祉センター TEL 0957-27-0700 FAX 0957-27-0717