

自宅でためる健康ポイント

ー ましき健康づくり応援ポイント事業 ー



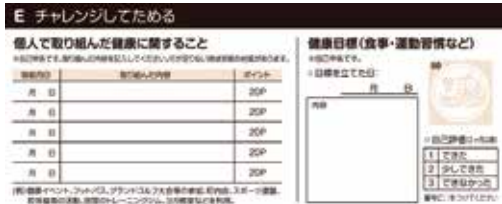
4月から「ましき健康づくり応援ポイント事業」を実施しています。健康づくりに関する活動をして500ポイントためるとすてきな参加賞と交換、抽選で100人に町で使用できる商品券が当たります。(500ポイント以上集めても、参加賞の交換と抽選応募は1人1回ずつ。)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ポイント付与の対象となるイベン

ト等の実施が難しい状況ですが、個人での運動(筋トレ/ストレッチ/散歩など)もポイント対象です！室内運動を組み合わせたり、人混みを避けた散歩などを習慣にし、ポイントをためましょう！

ポイントカードは感染防止のため、郵送します。電話でお問い合わせください。(カードが届くまでは、自身でカレンダーなどに運動内容を記録してください。)

健康ポイントカード



自宅で運動したらこの「E」の欄に日付と取り組んだ運動の内容・時間を記入。健康目標を立てて3カ月後に自己評価するとさらに50ポイント加算。

応募方法

500ポイントたまったらカードの応募券の欄の必要事項(応募日、氏名、電話番号、住所、生年月日、性別、加入保険)を記入し、提出。

提出先・問い合わせ

益城町保健福祉センター はびねす
☎ 234-6123

交換期限

令和3年3月1日

新型コロナウイルス感染症予防のため、提出はお時間のあるときに余裕をもってきてください。

例えば

週3回、2カ月運動すると480ポイント。健康目標と自己評価で50ポイント加算されるので全部で530ポイントに！



参加賞にはロゴと和柄があしらわれた手ぬぐいをプレゼント。綿100%でこれからの季節に大活躍です！