

こころ・からだ・まちをまるごと元気に！

元気まる測定リニューアル

申し込み・問い合わせ先／保健福祉センター内健康課 ☎55-6800

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

新型コロナウイルス感染症の影響で外出する機会が減るなどした市民の皆さんの心と体の健康を守るため、新しい生活様式に対応できるよう、元気まる測定をリニューアルします。ぜひご参加ください。



① 測って、気づく

ライフスタイルアンケートや体組成測定、体力測定などの結果から、あなただけのプログラムシートを作成します。

② 実践

①で作成したプログラムに基づいて、運動などを実施します。

③ 自分で管理

実施した運動や血圧や体組成を**元気まるステーション**で測定し、記録を自分で管理します。

④ 変わる

②と③を繰り返し、約3カ月後、再度元気まる測定に参加し、変わった自分を評価します。3カ月後には、健康習慣が身についています。

元気まるステーション

市内9カ所にあり、血圧計や体組成計が設置してあります。

※計測値をデータで記録するには、**事前にプログラムシートの発行が必要です。**

<設置場所>

総合体育館、新池交流館ふらっと、瑞鳳公民館、藤池公民館、スカイワードあさひ、旭丘公民館、渋川福祉センター、白鳳公民館、イトーヨーカドー尾張旭店

参加方法 まずは、①測って、気づくところからはじめよう！

コース	標準コース(半日2回)
	1日目 ●血圧・体組成測定●準備体操、体力テスト(6項目) ●アプリダウンロードか活動量計を貸し出し 2日目 ●プログラムに基づいたトレーニング体験(バイク・筋トレ) ●アプリ・活動量計の説明
申し込み方法	お急ぎコース(半日1回) ※自身でアプリの操作が行えるかた ●血圧・体組成測定●準備体操、体力テスト(6項目) ●結果説明
	電話か直接(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)
その他	●日程など詳細は、ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください ●団体・企業単位での申し込みも可



みんなで健康づくりの達人を目指そう 「あさひ健康マイスター」に参加しませんか

問い合わせ先／市役所健康都市推進室 ☎76-8101

市では、皆さんに楽しく健康づくりに取り組んでもらえるよう「あさひ健康マイスター」を実施しています。あさひ健康マイスターでは、年間を通して各種健康づくり事業に参加すると、ポイントがたまり、記念品や表彰などの特典がもらえます。

今年度のポイント

「旭色グルメ」など市の見どころや「**おうちでできる健康づくり**」の特集ページを設けました。外でもおうちでも、健康づくりを楽しみましょう！

チャレンジ方法

ステップ

1

マイスター手帳を受け取る

配布開始日 4月29日(祝) **ところ** あさひ健康フェスタ スカイワードあさひ会場ほか

※あさひ健康フェスタ以降は各公民館、イトーヨーカドー尾張旭店 あさぴー・ハトソンくん 出会いの広場、尾張旭まち案内、対象事業実施場所などで配布。小・中学生には学校を通じて配布

ステップ

2

健康づくり事業に参加してポイントをためる

対象事業にマイスター手帳を持参して参加し、主催者からスタンプを押してもらうか、各自で必要事項を記入

対象事業はマイスター手帳に記載されているほか、広報おわりあさひでも分かりやすいよう右記マークが付いています。



あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

ステップ

3

マイスター手帳を提出

50ポイント以上たまったら、マイスター手帳を提出

提出期間 令和5年1月10日(火)～3月31日(金)

提出先 各公民館、各小・中学校(児童・生徒のみ)、イトーヨーカドー尾張旭店 あさぴー・ハトソンくん出会いの広場、市役所の回収ボックスへ^{どうかん}投函か直接

ステップ

4

特典・表彰

応募者全員に「あいち健康づくり応援カードまいか」を進呈

50ポイント達成 記念品抽選への応募1口 **100ポイント達成** 記念品抽選への応募2口

150ポイント以上達成 ●記念品抽選への応募2口
●あさひ健康マイスター表彰(市内在住・在勤・在学のかたのみ)

アプリ版あさひ健康マイスター(スマートフォンアプリ「あいち健康プラス」)

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

県と共同で運用するスマートフォンアプリで、いつでも、どこでも健康づくりが管理できます。

アプリの機能

- 毎日の健康習慣や体重・血圧などの記録
- 歩数計測・ランキング表示
- イベントでのポイント付与 など

ダウンロード

iPhone▶



Android▶

