

令和
5年度

健康づくりを始めませんか

健康ポイントプログラム

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業



申し込み・問い合わせ先／保健福祉センター内健康課 ☎55-6800

ウォーキングや健康に関するイベントに参加してポイントをためて、電子マネーポイントやQUOカードに交換する「健康ポイントプログラム」を開始します。ぜひご参加ください。事業の詳細は、ホームページ(上記二次元コード)をご覧ください。

●参加方法

ステップ① 事業説明会に参加



ステップ② ウォーキングや健康教室などへ参加し、ポイントをためる

スマートフォンの歩数計測アプリ(無料)または活動量計(市から配布)を活用。教室などへの参加ポイントは自動で付与されます。

歩く

がんばってますポイント

ウォーキング
の歩数で



参加する

行きましたポイント

健康課が指定
する教室など
に参加で



測る

測りましたポイント

市内9カ所の元気まる
ステーションで



健(検)診を受診する

健(検)診受けたよポイント

所定の健(検)
診の受診で



続ける

ログインしたよポイント

活動量計、アプリ
で歩数などを
データ送信



ステップ③

ためたポイントを、年度末に電子マネーポイントやQUOカードに交換



●事業説明会

と き	4月21日(金)、22日(土) 午前・午後(2時間程度)
と ころ	保健福祉センター
対 象 者	18歳以上の市内在住・在勤のかた
定 員	300人
参加費	500円(当日持参)
申し込み 方 法	2月1日(水)～17日(金)に右記二次元コードからか申請用紙(健康課で配布)を 直接。定員を超えた場合は抽選
そ の 他	参加者が決定次第、全員に通知

