


かこがわ ウェルネスチャレンジ 2026

～LINE アプリを使ってあなたの健康づくりを応援します～

主催	市民健康課
日時	令和8年5月1日（金）～令和8年12月31日（木）
場所	—
内容	<p>・LINE アプリを利用し、「動いて健康」「食べて健康」「休んで健康」の3つの目標を達成するために各自で健康づくりに取り組みます。</p> <p>＼おすすめポイント／</p> <ul style="list-style-type: none"> ・LINE で定期的に健康情報が受け取れる。 ・毎月の取組報告や対象事業への参加などで健康ポイントが貯まる。 ・貯めたポイント数に応じて、健康関連グッズなどの賞品と交換できる。（先着順） ・年5回、LINE の配信によるクイズ大会を開催。（全問正解者の中から抽選で賞品が当たるチャンス）  <p>※くわしくはホームページを参照</p> <p>（ <input type="checkbox"/> 初めて ・ <input type="checkbox"/> 恒例 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 回目 ）</p>
対象（参加者）	市内在住・在勤・在学で、LINE アプリをインストール・操作できる18歳以上の人
定員	850名（先着）
参加費	無料
申込先・方法	市ホームページから友だち追加
目的・背景 その他	健康情報の配信等で、市民の主体的な健康づくりの動機付けを行い、健康習慣を身に付けることで生活習慣病等の発症の予防につなげます。
市ホームページ	掲載済
広報かこがわ	5月号に掲載済

問合せ先

加古川市 市民健康課 健康推進係（担当：芳野・松本）
☎079-427-9191（内線2923）

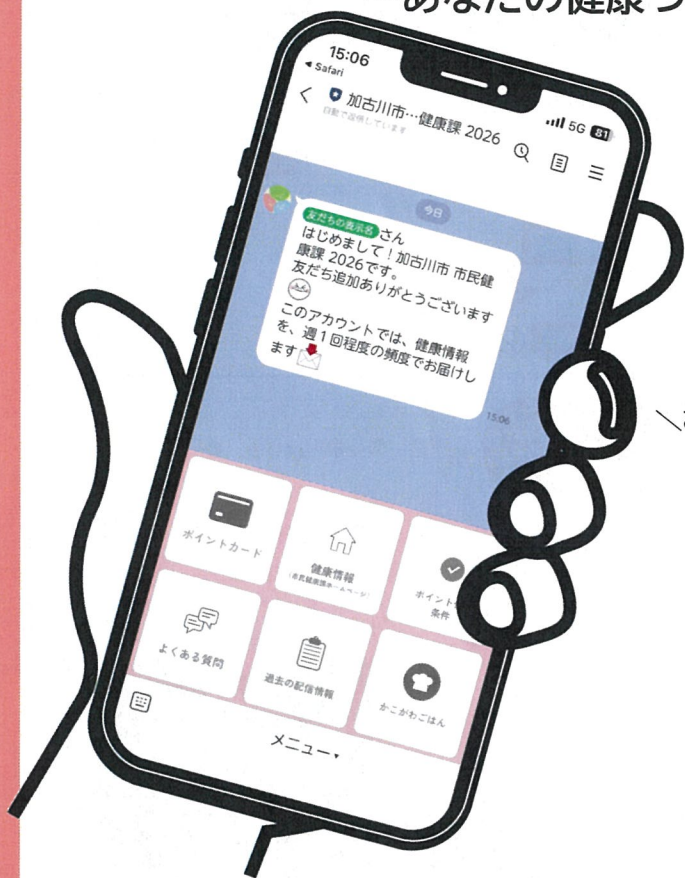
かこがわ ウェルネスチャレンジ

2026

健康づくりに取組んで、ポイントを貯めて賞品をGETしよう！

～あなたの健康づくりを応援します～

参加無料
先着 850 名



対象 18 歳以上の
加古川市に在住・在勤・在学の人

申込期間 2026 年
5 月 1 日(金)～12 月 31 日(木)

おすすめポイント！

- ★**早めの登録**でたくさんポイントが貯まる
- ★LINE で定期的に、健康情報が受け取れる
- ★ポイントを貯めると、賞品と交換できる

今年度の健康目標

- 動く** : 今よりも1日 10 分多く、身体を動かす
- 食べる** : 朝・昼・夕食の 3 食で野菜を食べる
- 休む** : 質の良い睡眠をとる

LINE 公式アカウントと友だちになろう！

STEP 01 登録(友だち追加)



二次元コードを読み取り、
ホームページから友だち追加

STEP 02 ポイントを貯める

- ★毎月の取組報告(アンケート回答)
- ★健診受診
- ★対象事業への参加
など

STEP 03 ポイントを交換する

ポイント数に応じた
賞品と交換

- (合計)
- ・15 ポイント(最大)
 - ・10 ポイント
 - ・5 ポイント
-

先着順

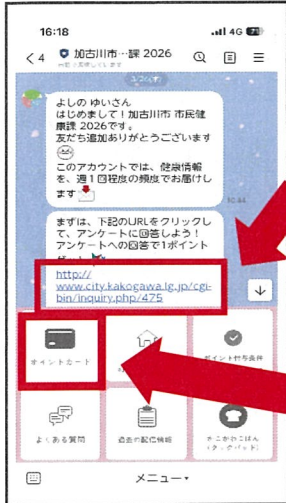
参加方法

① 表面の二次元コードを読み取り、市ホームページから友だち追加

② 自動応答メッセージ内のリンクから初回アンケートへ回答

③ 回答完了後、切り替わった画面のポイントゲットをタップ

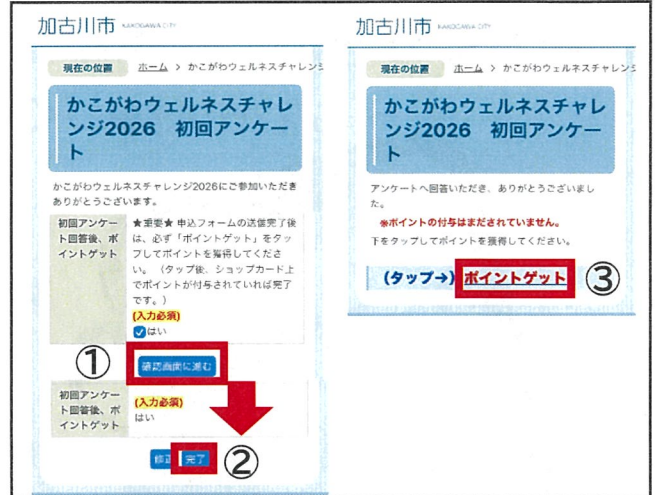
※自動で画面が切り替わり、**1ポイント付与**されます



ここをクリックし、**初回アンケートへ回答**しよう

「ポイントカード」をクリックし、**ポイントカードを取得**しよう

※アンケート回答後でも取得できます。



ポイント付与条件



1ポイント/回

★友だち紹介

※紹介は1人2名まで

★アンケート報告

- ・初回アンケート(1人1回)
- ・毎月の取組報告(各月1人1回)
- ・最終アンケート(1人1回)



2ポイント/回

★対象講座への参加

- ・健康づくり講座
- ・健康フェスタ
- ・ゲートキーパー養成講座
- ・食育フェスタ
- ・スポーツカーニバル
- ・ツデーマーチ など

ポイントカード(見本)



くわしくはこちら



注意事項

※1 ポイントカードの有効期限は(仕様上、有効期限なしと表示されますが)**2027年3月31日まで**です。

※2 賞品引換期間は、**2027年1月4日(月)～3月31日(水)**までです。

※3 取得ポイント数に限らず、賞品の引換えは、賞品引換期間内**1人1回限り**です。

※4 ポイントの取得は、**1日1回限り**です。

同じ日に、複数の条件を満たした場合でも、どちらかのポイントしか取得できません。

複数の条件を満たす場合は、それぞれ別日に条件を達成してください。

※5 市の他事業のポイント(ウェルビーポイント等)との重複取得はできません。

※6 虚偽の報告や不正により取得したポイントは無効となります。