LINE de 健康応援！

＼2023／

加古川市
市民健康課

楽しいイベントも
随時開催！

健康に関する
情報をお届け！

頑張り次第で
豪華景品も !?

いいことといっぱい！
今すぐ追加しよう！

頑張った方には特典が！

その1

申込から100日後に届く
「取組後アンケート」
に回答した方**全員**に

選べる参加賞
プレゼント！

その2

「その1」の回答者のうち、
申込時に選択した取組を
100日間継続できた方に

豪華賞品が当たる
抽選※を実施！（はずれなし！）

＼さらに！／

豪華景品が当たる
クイズ大会も開催！
（年３回実施）

あなたは何問正解
できるかな…？

※抽選場所は市民健康課窓口（平日８：30～17：15）です。

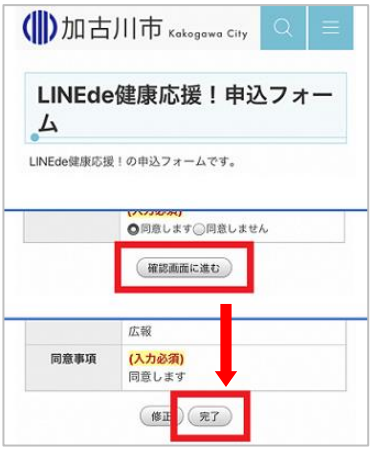
詳しくは、裏面をCheck ☞

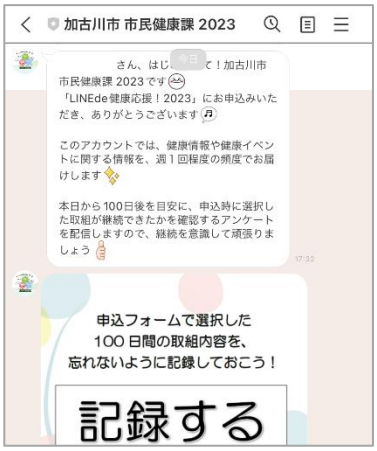
参加方法

① 表面の二次元コードを読み取り、必要事項を入力し、確認画面に進む→完了ボタンを押してください。

② 完了後に表示されるページの友だち追加をタップし、市民健康課公式アカウントを追加してください。

③ 友だち追加後、LINE のトーク画面が開き、自動メッセージの配信があれば申込完了です。





取組期間 申込日から 100 日間

申込期間 令和５年 5月８日（月）～11 月 30 日（木）

対象 加古川市に在住・在勤・在学で LINE をインストールおよび操作できる人

先着 850 名！

右の３つのテーマから、１つずつ選択して 100 日間取り組もう！

取り組みが継続できたら豪華景品が当たる抽選への参加クーポンがもらえるよ！

動いて健康！

① エレベーターはなるべく使わず、階段を積極的に利用する。
② １回 30 分以上の運動を週に２回以上行うよう心がける。
③ 毎日プラス 10 分、歩く時間を増やす。
④ 仕事や家事、育児の中で身体を動かすよう心がける。

食べて健康！

① 毎食野菜を取り入れ、ベジファーストを実践する。
② ゆっくりよく噛んで食べる。
③ 朝食を必ず食べ、欠食をなくす。
④ 週に２日は休肝日をつくる。

休んで健康！

① 困ったときは、ひとりで悩まず誰かに相談する。
② 夜更かしを避け、体内時計のリズムを保つ。
③ 自分にあったストレス解消法を身につけ、実践する。
④ （喫煙者のみ）たばこの煙を周りの人に吸わせない。

加古川市役所 健康医療部 市民健康課 〒675-8501 加古川市加古川町北在家 2000 番地
TEL：079-427-9191 FAX：079-421-2063