

LINE de 2025 / 健康応援！



友だち登録で、
健康情報が毎週届く！



友だち登録から 100 日後には、
景品が当たる抽選会に参加
できる！



友だち登録はこちら

取組内容の報告で、
毎月、加古川市の特産品
が当たるチャンス！



さらに！
年 3 回のクイズ大会への
参加で景品が当たる！

今年度の目標はこれ！



動いて健康！

今よりも 1 日 10 分多く、
身体を動かす



食べて健康！

主食・主菜・副菜を組み合わせた
バランスのよい食事をする



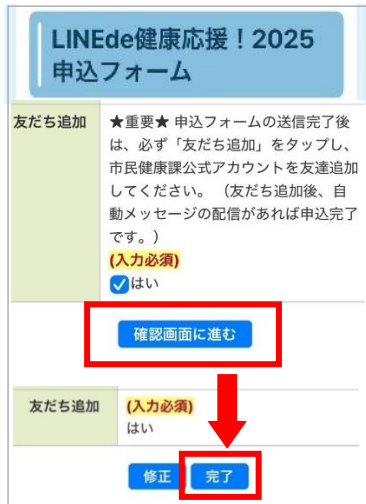
休んで健康！

自分にあったストレス解消法を
身につけ、実践する

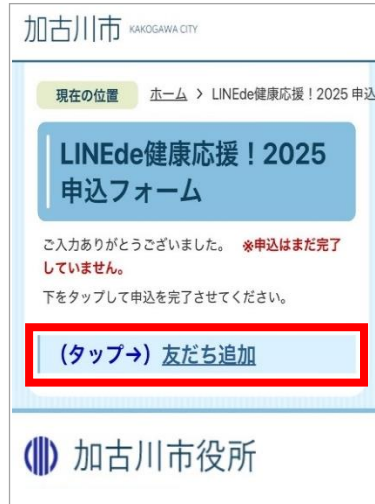
動く・食べる・休む
3つの目標を意識して
健康づくりに取り組もう

参加方法

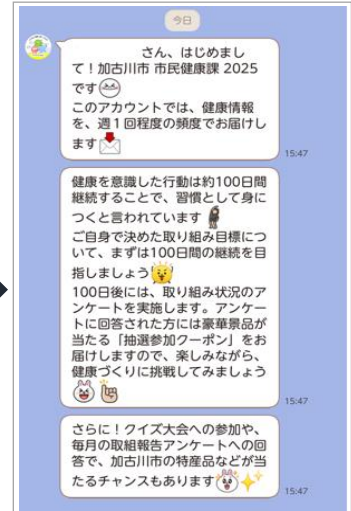
① 表面の二次元コードを読み取り、必要事項を入力し、**確認画面に進む**→**完了**ボタンを押してください。



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。



申込
期間

令和7年5月1日（木）～ 11月30日（日）

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！



注意事項

- ※1 抽選会は、申込から100日後に届く「取組後アンケート」に回答した方へ送られる「抽選参加クーポン」をお持ちの方が対象です。
会場は、市役所本館4階市民健康課の窓口（市役所開庁日9時～17時）にて行います。
期間は、令和8年3月31日までです。
- ※2 毎月の取組内容の報告は、ご自身の健康づくりの具体的な取組内容についてアンケートに回答するものです。回答した方の中から抽選で加古川市の特産品を進呈します。
当選発表は、ご入力いただいた住所への景品の発送をもって代えさせていただきます。
- ※3 クイズ大会に参加された方のうち、全問正解された方の中から抽選で景品を進呈します。
当選発表は、ご入力いただいた住所への景品の発送をもって代えさせていただきます。