

# 阿武町 ハッピーマイレージ

昨年 は 530 人 が 参 加 ！  
貯まる！使える！笑顔になる！

やってみよう！

がんばった自分に  
ごほうび

令和 2 年 1 月 31 日 (金) までに **100 ポイント以上**  
貯めた方には **抽選で阿武町特産品** が当たる！

10 分程度  
運動したら  
1 ポイント



★阿武の鶴 三好 (みよし) ★  
Green・Black 純米吟醸

5 月 7 日 (火) スタート  
今年 は 参 加 費 が 0 円 ！

※賞品はイメージです



★小野水産  
フグ刺しセット★



★無角和牛ステーキ肉★

登 録 ！

Step 1

裏面申込書を提出して**チャレンジノ**トを受取る

受 診 ！  
参 加 ！  
実 践 ！

Step 2

- **健診** を受ける (必須) : 1 健診 10 ポイント
- **健康づくり教室等参加** : 1 回 5 ポイント
- **目標設定** : 1 ポイント
- **実 践** : 1 日 1 ポイント ※詳細は裏面

景 品 交 換 ！

Step 3

- 35** ポイント : 県内協力店で使える **特典カード** ※ 1  
(※ 1 : 令和 2 年 3 月 31 日 まで に た め た ポ イ ン ト が 対 象 で す )
- 100** ポイント以上 : 町内店舗で使える **阿武町商品券** ※ 2  
(※ 2 : 令和 2 年 1 月 31 日 まで に た め た ポ イ ン ト が 対 象 で す )



スマートフォンをお持ちの方は  
『やまぐち健幸アプリ』に参加できます！



# 阿武町ハッピーマイレージ参加申込書

ふりがな 氏名：	(男・女)	生年月日：	年	月	日 ( 歳)
【住所(行政区)】 阿武町 (行政区： )			職場：		
萩市			電話番号：		
◆今回参加する1番の理由は何ですか？(当てはまる場所に1つ☑)					
<input type="checkbox"/> 新しく健康づくりを始めるのにちょうどよかったから <input type="checkbox"/> 健康づくりを継続するため <input type="checkbox"/> やせるため <input type="checkbox"/> 運動不足解消 <input type="checkbox"/> 誘われたから <input type="checkbox"/> 景品がもらえるから <input type="checkbox"/> 昨年も参加したから					

【受付者記入欄】申込日：

年

月

日

チャレンジノート配布

【提出先】役場健康福祉課・教育委員会・各支所

みんなで参加して、よい効果を実感しよう！

よく眠れるようになったよ！



前より運動するようになって運動が定着したよ！



運動することが楽しくなった♪

親子でコミュニケーションをとる良い機会になりました



## 【取り組み内容の詳細】

### ① 健診を受ける♪ (必須:1健診 10ポイント)



- 健康診査(特定健診・職場健診・歯科健診など)
- がん検診(各がん検診につきポイントが獲得できます)
- 人間ドック

### ② 目標を立てる♪ (1ポイント)

- 【目標例】
- 食事：1日3食食べる・腹八分目の食事をする・減塩に取り組む
  - 運動：ラジオ体操をする・1日決めた歩数を歩く・ストレッチをする
  - その他：体重を毎日計る・1日2回以上歯みがき・休肝日を設ける など

10分程度運動したら1ポイント



### ③ 健康づくり活動や運動の実践♪ (1日1ポイント)

### ④ 健康づくり教室やイベント、地域行事参加♪ (1回5ポイント)



【お問い合わせ先】役場健康福祉課 2-3113・教育委員会 2-0501

★★健診PR隊：ABUレンジャー・健診おじさん★★

みんなで参加して  
ハッピーになろう！

