

健康づくりで  
ポイントを貯めよう!!

# 阿武町 ハッピーマイレージ

貯まる! 使える! 笑顔になる!

## ① 登録してポイントを貯める



チャレンジノート  
記入式



やまぐち健康アプリ  
アプリをダウンロード

## ② 100ポイント達成で商品券!



町内の協力店舗で使えます!



### 登録から

6ヶ月以内にポイントを貯めましょう

- ◆ 健診を受ける(必須) ..... 1健診10ポイント  
※登録の前後6ヶ月以内の健診が対象
  - ◆ 健康づくり教室などに参加 ..... 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
- ・「10分以上の運動」または
  - ・「目標を立てた健康習慣の実施」で1ポイント
  - ・ラジオ体操は10分未満でも1ポイント
  - ・「やまぐち健康アプリ」の歩数に応じてポイント  
月に16万歩以上 ..... 30ポイント  
10万~16万歩未満 ..... 20ポイント  
10万歩未満 ..... 10ポイント

さらに!



無角和牛ステーキ肉



阿武町  
スイーツセット



1ヶ月プール利用・  
レッスン無料券



体重計・血圧計

100ポイント  
達成者の中から

抽選で8組に  
豪華プレゼント!

※写真はイメージです。内容は変更となることもあります。

参加  
無料

- ◆ 参加対象者 ..... 阿武町に在住・在勤・在学(小学生以上)の方なら、どなたでも!
- ◆ 登録受付期間 ..... 令和5年5月12日~令和6年3月29日(金)
- ◆ 登録方法 ..... QRコードから または「参加申込書」を健康福祉課・教育委員会・各支所に提出

## ★★阿武町ハッピーマイレージ 参加申込書★★

◆今年度初めての参加ですか? はい(1年度に1回のみ参加可能です) いいえ(参加できません)

ふりがな 氏名:	(男・女)	生年月日:	年	月	日(歳)
【住所】 阿武町 萩市	(行政区: )	職場:			
		電話番号:			
◆参加コース(アプリ使用・運動・生活習慣(アプリ以外))					
◆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"/> 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"/> 新しく健康づくりを始めるのにちょうどよかったから