

# 「健康HAPPYポイント手帳」発行 ～ポイントを貯めて、楽しく健康づくり！～



尾鷲市では、市民のみなさんの健康を応援するため、市が指定する健康づくり事業（イベント）に参加するとポイントが貯まる「健康HAPPYポイント手帳」を発行しています。



一緒に健康づくりをする仲間が増えると、  
健康づくりの楽しさも2倍・3倍に(#^.^#)

＜対象＞ 尾鷲市民

＜参加費用＞ 無料

＜手帳発行場所＞ 市の指定する健康づくり事業に参加した時に発行

＜実施内容＞

- ①市が指定する、健康づくり事業（イベント）に参加し、ポイントを貯める。
- ②ポイントが貯まったら、特典グッズと交換する。

75ポイント：ドリンクボトル

150ポイント：ラージポケットドリンクウエストポーチ

## ＜市が指定する健康づくり事業(イベント)＞

- \* Koko（心）kara（体）健康ウォーキングデー
- \* てくてくウォーク 60万歩の旅歩数記録表（1コース完歩ごと）
- \* 三木里タラソ \* 木曜ウォーキング \* 健康Happy Day
- \* 地区巡回健康づくり教室 \* 地区巡回健康相談・栄養相談
- \* 特定保健指導（チャレンジ教室）\* 健康体操 \* 生活習慣病予防教室
- \* 元気アップみらい教室 \* 各種がん検診
- \* 特定健診（結果票を福祉保健センター2階まで持ってきて下さい）
- \* スクエアステップ \* いきいきクラブ体操 \* 尾鷲シルバー元気塾
- \* おわせ海・山ツデーウォーク
- \* 各コミュニティセンターで実施している運動・食に関する講座
- \* 中央公民館で実施している運動・食に関する講座
- \* おわせ30日チャレンジ（平成30年10月21日開始です！）



さあ、はじめましょう！

30					30
					40
					50



＜お問い合わせ＞

尾鷲市役所 福祉保健課 健康づくり係(福祉保健センター2階) ☎23-3871