

こだいら健康ポイント事業

～歩いて 測って 参加して！

広げよう、元気の“わ”！～

好評につき

参加者追加募集！

◆健康ポイント事業とは？

日常生活の中で楽しみながら健康づくりに取り組みます。日々のウォーキングや健康診査等の受診、市の健康教室やイベントに参加して、健康ポイントを貯めていきます。一定のポイントをクリアしたら、小平ベリースタンプ満点券を差し上げます。



申込期間：令和元年8月5日～8月19日

限定：150人※応募者多数の場合は、抽選となります。

費用：無料(活動量計をお貸しします)

◆参加条件は？

原則、3つの条件を満たした方が対象です。

- ①20歳以上の市民の方
- ②健康関連のアンケート調査や測定会にご協力いただける方
- ③令和元年10月から令和2年3月まで継続してご参加いただける方

詳しくは裏面へ

事業スケジュール 9月

10月 ~ 2月

3月



説明会（9月）

- ・活動量計を受け取る。
- ・説明会に参加する
(所要時間40分程度)

9月説明会日程

9月16日（月）

9月17日（火）

9月18日（水）

健康ポイントを貯める （10月～2月）

- ・市内10か所に設置したリーダーに活動量計をかざす。
- ・目標歩数を超えるように歩く。
- ・健康診査等を受ける。
etc

測定会②（3月）

- ・体組成等を測定する。
- ・測定会に必ず参加する。
(所要時間1時間半程度)

3月測定会日程

3月6日（金）～
3月9日（月）
（予定）

申込み方法

①はがき（右記参照）

必要事項を記入し健康推進課へ郵送してください。
はがきの宛先 ※郵送の場合は当日消印有効です。
〒187-0043
小平市学園東町1-19-12 小平市健康推進課 行

※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所の各窓口にある用紙でも申込みを受付けています。

②インターネットによる申込み（電子申請）

右のQRコードを読み取って申請してください。
※ QRコード対応機種以外のスマートフォン、パソコンから申請する場合は、小平市ホームページの「電子申請サービス」ページから申請できます。

東京都電子申請サービスのQRコード

（はがき見本）

こだいら健康ポイント
申込み

- ①住所
- ②氏名
- ③生年月日・年齢
- ④電話番号
- ⑤説明会の参加希望日
第1希望 9月〇日
第2希望 9月〇日



※応募多数の場合は抽選となります。

応募いただいた方には 抽選結果を8月下旬頃に郵送でお知らせします。