

スマホを使って楽しく歩こう！

さらに！

健康ポイントを貯めて

■こなん商品券

■料理教室

(ABCクッキングスタジオ1dayレッスン)

をゲットしよう！



ポイントを貯めながら
スマホで楽しく健康管理！



タニタヘルスリンクが提供する健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で、貯まった健康ポイントや毎日の測定データを確認！

健康メニューの
料理教室に参加しよう！



湖南省地域活性化起業人
講師
木田 幸代さん
(ABCクッキングスタジオから派遣)

「心も体もイキイキと健康に過ごせる」をコンセプト
に湖南省内で楽しく学べるレッスンを展開します。

「結果にコミット」
運動メソッドが学べる！



「結果にコミットする」のCMでお馴染み、
あのライザップが提供する運動教室に参加
できる！



湖南省担当トレーナー
近藤 ちひろさん

健康ポイント事業 募集要項

実施期間

10月1日(水)から令和8年1月31日(土)までの4ヶ月間

※9月19日(金)午後7時または20日(土)午前10時から甲西文化ホールで開催の説明会に必ず参加してください。

募集期限

9月10日(水)午後5時

※定員に達していない場合は募集期限を延長します。申込フォームをご確認ください。

募集人数

500人(先着)

応募条件

- 8月1日現在で20歳以上の市内在住または在勤の人
- スマホがありアプリやメールの操作ができる人

申込方法

WEB申込 または 電話

参加の流れ

(新規参加者の場合)

① 申込後、1週間以内に配信する参加決定通知メールに記載しているURLから専用アプリ「HealthPlanet Walk」をダウンロードし、コードを入力して必要事項を登録する。

② 説明会までに専用アプリ「からだカルテ」のダウンロードと設定を行う。

※活動量計を無料レンタルされる人は「HealthPlanet Walk」をダウンロードしません。

※令和6年度も参加された人には、郵送する資料で参加の流れを案内します。

お申し込みは
WEBで



申込フォーム

健康政策課(保健センター) TEL0748-72-4008 FAX0748-72-1481

事業協力: 龍谷大学社会学部井上辰樹研究室
令和7年度地方スポーツ振興費補助金事業

動かないとそろそろ

ヤバい

と思っている

運動ギライなあなたに。

今年は
なんと!!
参加費
無料

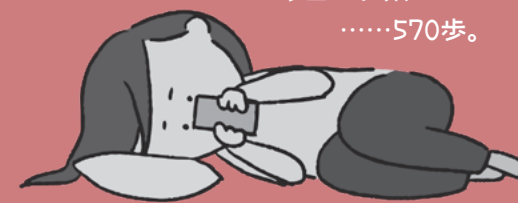
参加者
募集

募集期限

9/10(水)
まで

今日の歩数

.....570歩。



事業の詳細はこちらから▲

健康づくり習慣化モデル事業とは

今年こそ運動習慣を身につけるチャンス！

湖南省では運動習慣がある人の割合が、働き世代(20歳～64歳)の特に女性で、全国・滋賀県平均よりも低く、また、糖尿病や高血圧など生活習慣病にかかる人の割合が県内でも高い状況です。「運動」と「食生活」の改善とその習慣化は、生活習慣病の予防に非常に効果的だとわかっています。

皆さんにも馴染みのある企業のセミナーの受講や健康アプリに内蔵されている多くの機能を体験できるチャンスです。毎日の「歩数」やからだ測定スポットに設置する「体組成計」と「血圧計」の測定データは健康アプリに連動する仕組みで、市ではそのデータを用いて事業効果を検証します。



令和6年度
参加者の声

- ・個人で運動するよりモチベーションがあがった。
- ・定期的に歩くことで体調がとてよくなった。
- ・運動セミナーなど魅力的なコンテンツがあり最高。

