

健康とオリジナル
グッズを手に入れよう

2019年度 牛久市

健康チャレンジ

参加者大募集!

対象 **3歳**以上の市民 申込期間 **2019年5/20(月)~10/31(木)**

健康チャレンジは、「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」を健康づくりに欠かせない4つのテーマとして取り組む生活習慣改善プログラムです。

①チャレンジして
ポイントを貯めよう!

チャレンジの内容に
ついての詳細は裏面へ

②チャレンジ後、保健セ
ンターに記録を提出す
ると、ポイントが付与さ
れ、4ポイントごとに
プレゼントがもらえます。

③20・40・60ポイントで
は、牛久市オリジナルグッズ
やとくとく市抽選会の
参加券がもらえます。
さらに、60ポイント以上貯
まると・・・豪華賞品抽選
会に応募できます!

④60ポイントまで
到達したあなたは、
健康的な生活習慣も
ゲットできます。

申込等の詳細は
ホームページを
ごらんください。



生涯かっぱつキューちゃん



申込方法

- ①市保健センター窓口で申請書を記入し、「健康チャレンジノート」(記録表)を受け取る。
 - ②牛久市ホームページ内の「健康チャレンジ参加フォーム」に必要事項を入力し送信する。
- ※今年度から、代理の方による申請も可能になりました。(委任状必要)

◎チャレンジ期間：2019年5月20日(月)~2020年3月31日(火)

◎景品引き換え期間：2019年5月20日(月)~2020年4月24日(金)

「健康チャレンジ」は、2018年度の第7回「健康寿命をのばそうAWARD」

厚生労働省健康局長自治体部門 **優良賞**を受賞しました。

