



健康としあわせ

HEALTH AND HAPPINESS



幸せ実感！南アルプス市健康リーグ 健康わくわくウォーク レッツウォーキング！楽しみながら健康づくり！

18歳以上の南アルプス市民の方を対象に、ウォーキングを通じて楽しみながら健康づくりに取り組んでいただく事業です。

誰でも手軽に始めることのできるウォーキングで筋力アップ、ストレス解消、生活習慣病やフレイル予防にも繋がります。

参加者には、歩数計（オムロンヘルスケア社製）をプレゼントし、日々の歩数をカウントしていただきます。歩いた歩数に応じてポイントが付与され、獲得ポイントに応じて市の商工会（サービス店会）またはJAなどでご利用いただけるお買い物をプレゼントします。

●参加対象者

18歳以上の南アルプス市民の方

●申込締切

令和元年8月30日（金）

※郵送の場合、当日の消印有効

●申込方法

◇参加申込書による申込

用紙に必要事項を記入し、健康増進課の窓口へ提出、郵送またはFAX

※参加申込書は、市役所本庁舎総合案内または各窓口サービスセンターに用意してあります。

◇インターネット申込

QRコードを読み取るか、市のホームページから申込



●チャレンジ期間

10月～12月の3カ月間

9月下旬に参加者への説明会および歩数計のお渡し。

●参加費

5000円

●募集定員

5000名

（申込多数の場合は抽選になります。）

●特典

◇参加者全員に歩数計（オムロンヘルスケア社製）をプレゼント

※色は赤色のみ（他の色は選べません）

◇目標達成者にはお買い物券（ポイントに応じて1,000円～3,000円）。市の商工会（サービス店会）またはJAなどで利用可能。

（有効期限：令和2年3月31日まで）

ステップ1



参加申込

ステップ2



説明会に参加 歩数計をプレゼント

ステップ3



歩数計を持ってウォーキング！健康教室に参加！

ステップ4



送信スポットでデータ送信

ステップ5



目標を達成したらお買い物券をプレゼント！

●歩数計のデータ送信場所（スポット）

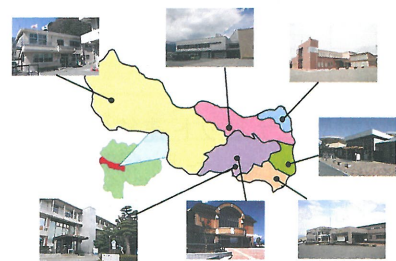
◇市の公共施設（7ヵ所）

- 市役所本庁舎 ●健康福祉センター ●甲西支所 ●八田支所
- 若草支所 ●芦安支所 ●中央図書館

◇ローソンのLoppi

●歩数データの送信方法

送信場所に設置した端末を操作し、歩数計をICカードリーダーにかざすだけで送信可能。



申込・お問合せ／健康増進課

TEL 284-6000 FAX 284-6019
〒400-0292 南アルプス市飯野2806-1