

「プラス 10 分てくてく運動」 10 年目のリニューアル

# おのみち **健幸** チャレンジ **プラス 10** テン

参加者募集

ウォーキング、筋トレ、朝食

めざそう 健康寿命 プラス 10 年!

● チャレンジ期間

令和 6 年 5 月 1 日から 11 月 30 日

申込みが必要です  
申込み締切: 7 月 31 日

健康づくりに取り組んで

10,000 円分の  
JCB ギフトカード

抽選でステキな賞品が当たる!

和牛ステーキ肉 2 枚セット  
尾道特産品セット

ポイントを貯めると



写真はイメージです



## 注意事項

- ① 医療機関等において受診中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。
- ② 参加者の個人情報、本事業以外に使用することはありません。ただし、事業成果等については公表することがあります。
- ③ 熱中症予防のために服装や水分補給に十分お気をつけください。

尾道市、一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会

# 『おのみち健幸チャレンジ+10』の流れ

④ 二次元コードからもお申込みできます。



スマートフォン用

## ① 申込み

- ① 下の申込み書に記入して申込み先へ持参するか郵送してください。  
 → 郵送先：〒722-0017 尾道市門田町 22 番 5 号 尾道市公衆衛生推進協議会
- ② 電話申込み：市役所健康推進課元気づくり係（0848-24-1962）
- ③ FAX（0848-24-1966）

①～④の方法で申込みできます

●申込み先 総合福祉センター（健康推進課、尾道市公衛協）、市役所（1階保険年金課）、因島総合支所（1階健康推進課）  
 御調保健福祉センター、瀬戸田福祉保健センター、向島支所（福祉保険係）、浦崎支所、百島支所  
 各公民館（東生口・向島・浦崎公民館を除く）

●申込み締切 令和6年7月31日（水）土曜日・日曜日・祝日を除く 8:30～17:15

**申込みされた人に、毎日の健幸チャレンジを記録する「健幸チャレンジノート」を差し上げます。**

●問い合わせ 尾道市健康推進課元気づくり係 ☎ 0848-24-1962、（一社）尾道市公衆衛生推進協議会 ☎ 0848-24-1177

## ② 健幸チャレンジ

ポイントの獲得方法は、申込み時にお渡しする「健幸チャレンジノート」をご覧ください。

### 健幸チャレンジポイント

- 1) 今よりプラス10分のウォーキング（1日10ポイント）
- 2) 下肢の筋カトレーニング（1日10ポイント）
- 3) 朝食でタンパク質食材を食べる（1日5ポイント）
- 4) 体重測定（1日5ポイント）

プラス10分のウォーキング

階段上り1日合計60段



### 健康チェックポイント （加算ポイント）

健診受診などの加算項目があれば、提出用紙にポイントを記入する。

## ③ 提出する 【提出締切】12月13日（金）

1,000ポイント以上獲得した人は「健幸チャレンジノート」巻末の提出用紙に必要事項を記入して、「健幸チャレンジノート」に記載の方法で提出してください。

## ④ 抽選で豪華賞品が当たる！

① 3,000 ポイント以上	JCBギフトカード 10,000円分 (20人)
② 2,000 ポイント以上	和牛ステーキ肉2枚セット (50人)
③ 1,000 ポイント以上	尾道特産品セット (80人)

抽選会（見学自由）を開催し当選者を決定します。

- ・日時 令和6年12月23日（月）  
13:30～
- ・場所 尾道市総合福祉センター  
4階大会議室



当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

..... 切 ..... り ..... 取 ..... り ..... 線 .....

## 『おのみち健幸チャレンジ+10』申込み書

ふりがな

■ 氏 名 .....

■ 年 齢 ..... 歳（大正・昭和・平成 年 月 日生）

■ 住 所 ..... 電話番号 .....

■ 「おのみち健幸チャレンジ+10」に参加してみようと思った動機は何ですか？（複数回答可）

- ① 運動を始めるきっかけに
- ② 体力筋力の維持・向上
- ③ 健康的な生活習慣確立のため
- ④ ダイエットのため
- ⑤ 治療の一環として
- ⑥ 勧められて → 誰に…… .....
- ⑦ その他 .....