

楽しくお得に健康づくりを始めませんか

# 令和5年度健康チャレンジポイント事業

健康チャレンジポイント事業は健康的な習慣づくり、特定



健康状態の確認、健康イベントへの参加による知識の習得や意識の向上など、皆さんが健康に過ごすためのきっかけづくりを目的にしています。取り組みによって貯められるポイントで自分にご褒美はいかがですか。

取り組みを記入するリーフレットは5月中に市内各所に設置予定です。続けている方も新たに参加する方も、今年度から新たな気持ちで健康づくりに取り組みましょう。

**設置場所** 保健センター、本庁舎総合案内、二ツ井町庁舎市民フロア、各地域センター、富根出張所、市民サービスセンター、富町新拠点、能代観光協会、二ツ井町観光協会 など

問合せ 健康づくり課  
☎58・2838

①習慣改善ポイント  
1日5ポイント  
(最大600ポイント)

②健診受診ポイント  
1項目200ポイント  
(最大600ポイント)

③健康イベント&  
健康相談ポイント  
1回200ポイント  
(最大400ポイント)

1000ポイント貯めると、もつくんカードが全国共通商品券1000円分と交換できる！

## ●ポイントの貯め方のコツ

- ①簡単な目標から取り組もう！
- ・運動：ウォーキング、ラジオ体操、ダンス、筋トレなど
- ・食事：腹八分目、塩分を控える、野菜を多めに食べる、間食をやめるなど

## ②健診で安心！

がんや生活習慣病は誰にでも忍び寄ります。健康に自信のある方でも定期的に受診を。

がん検診無料クーポン券対象の年齢の方は、活用してください



## 参加者からこんな声が届きました！

- ポイントが付くとやはり頑張りがいがあり、毎日体操する事により体が軽くなった
- 自分の健康をふりかえる良い事業だと思う
- チャレンジポイントがあると毎月の目標を少しずつ上げていこうと思える
- 朝にラジオ体操をする習慣が身に付いた
- 生活習慣の見直しをする良いきっかけになった

# 広報のしろ題字デザイン募集

今年9月から広報のしろが変わります

広報のしろが今年9月に全面リニューアルすることに伴い、表紙の「広報のしろ」の題字デザインを募集します。

市民の皆さんがより親しみを持ち、手に取って読みたくなるようなデザインを募集します。応募された作品の中から審査を行い、決定された題字デザインはリニューアル後の広報へ毎号掲載されます。皆さんからの応募をお待ちしています。

## ●募集期間

5月10日(水)～6月9日(金)必着

## ●応募資格

どなたでも応募可

## ●応募方法

- ①持参：応募用紙を地域情報課または地域局総務企画課へ。
- ②郵送：応募用紙を地域情報課へ。
- ③メール：件名を「広報のしろ題字デザイン応募」として応募用紙などのデータ送信。

※ファイルサイズは10MB以下、形式はJPEG・PDFなど。

応募用紙は市ホームページのほかに地域情報課や地域局総務企画課に備え付けています。詳細は市ホームページでご確認ください。

## 申し込み・問合せ

地域情報課 ☎89・2147  
Eメール kouhou@city.noshiro.lg.jp



市ホームページ