

# みんな下健康 200日チャレンジ



## 7月1日(日)～平成31年1月16日(水)

毎日の体重測定やバーチャル中山道の旅で楽しく健康づくりを実施しましょう。

**対象者** 市内在住、在勤、在学の15歳以上の人

(バーチャル中山道の旅は20歳以上の同居家族と一緒にであれば15歳以下の人でも参加できます)。

バーチャル中山道とは……ウォーキング、ランニング、サイクリングの歩数や距離をWEBに入力したりパンフレットに記載することで、中山道の旅を楽しむことができます。

実際に参加してみよう



みんな健康  
200日チャレンジ  
専用ホームページ



### 参加方法

QRコードを読み取り→情報を登録→返信されたメールで本登録



自分の情報を登録してチャレンジスタート



ウォーキングなどで健康づくり



取り組み内容を入力



### 参加方法

市内の公共施設でパンフレットを取得→終了後、パンフレットに記載されている回収箱へ提出



ウォーキングなどで健康づくり



曜日	体重	歩数	歩数差
日	74.1	6040	
月	74	4431	1047
火	73.7	6152	1662
水	73.7	7501	2412
木	73.5	4605	2872
金	73.4	7909	3004
土	73.4	4290	3719

取り組み内容を記録



記録した歩数に応じてマップを進める

中山道の中間地点(藪原宿)に到達した方には500円分の商品券を、中山道踏破者には、さらに500円分の商品券をプレゼントします。  
毎日の健康づくりにご活用ください。

みんな健康200日チャレンジに参加して、楽しく健康づくりをしましょう

