

今年度もやります！！

今年も参加費は無料！

阿武町

ハッピー

貯まる！使える！笑顔になる！

マイレージ

やってみよう！



★NEW★

- ・QRコードでいつでも参加できる！
- ・5月10日以降、いつでも好きなときにスタート（申込期限なし、1年度につき1回申し込み可能）
- ・やまぐち健幸アプリで簡単記録！

「やまぐち健康アプリ」利用者は月に16万歩以上でその月30ポイント
月に10万～16万歩未満は15ポイント



【阿武町ハッピー健康マイレージポイント達成】
阿武町内各店舗 商品券

500円

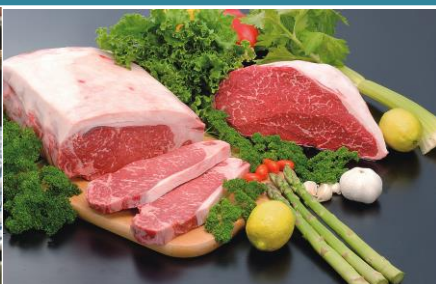
＜有効期限2019年11月1日～2020年3月末＞
・賞券に所定の押印がないものは無効です。
・お金に換えたり、お釣りをしたりする
ことはできません。
・利用可能な店舗にはチラシが貼ってあり
ます。



がんばった自分にごほうび！！

たまったポイントを商品券にかえよう！

さらに抽選で**阿武町特産品、運動応援券**も当たる！



※賞品はイメージです

【取り組み内容の詳細】

- ① **健診**を受ける♪ **必須：1 健診 10 ポイント**
- ② **目標**を立てる♪ 健康づくりや運動習慣（**1 ポイント**）
- ③ **実践**する♪ 健康づくり活動や運動（**1 日 1 ポイント**）
- ④ **参加**する♪ 健康づくり教室やイベント、地域行事など
1 回 5 ポイント



まずは申込みに行こう！

【申込受付】 月 日から
【申込先】役場健康福祉課・教育委員会・
福賀支所・宇田郷支所

健診 PR 隊：ABU レンジャー・健診おじさん



★★★阿武町ハッピーマイレージ参加申込書★★★

ふりがな 氏名:	(男・女)	生年月日:	年	月	日(歳)
【住所 行政区】 阿武町 萩市		(行政区:)	職場:		
			電話番号:		
◆今回参加する 番の理由は何ですか? 当てはまる場所に1つ ☒					
☐ 新しく健康づくりを始めるのにちょうどよかったから		☐ 健康づくりを継続するため			
☐ やせるため		☐ 運動不足解消	☐ 誘われたから	☐ 景品がもらえるから	

【受付者記入欄】申込日: 令和 年 月 日

☐ チャレンジノート配布

【提出先】役場健康福祉課・教育委員会・各支所

登録!

1

申込書を提出もしくは QR コードで申し込みをしてチャレンジノートを受取る

2

6か月以内で下記のことを実施してポイントを貯める

診!
参加!
実践!

●健診を受ける(必須) : 1 健診 10 ポイント

※申し込み前後6か月以内の健診を対象

●健康づくり教室等参加 : 1 回 5 ポイント

●目標設定 : 1 ポイント

●実践 : 1 日 1 ポイント

※「10分以上の運動」もしくは「目標を立てた健康習慣の実施」で1ポイント

※ラジオ体操は10分未満でも1ポイント

※毎日チェックをつけるのが大変という方、アプリがおすすめ!

「やまぐち健康アプリ」利用者は月に16万歩以上でその月30ポイント

月に10万~16万歩未満は15ポイント

アプリでのポイントは「10分以上の運動」をまとめて数えたものとみなします。実践の他のポイントとは一緒にできません。

景品交換!

3

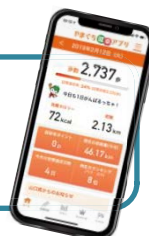
★35 ポイント : 県内協力店で使える特典カード

★100 ポイント以上 : 町内店舗で使える阿武町商品券

★100 ポイント以上 : W チャンスで抽選で8組にプレゼント当たる!

※令和4年1月31日までに提出された方は今年度のWチャンス対象者となります。

ウォーキングを実践しているスマートフォンをお持ちの方は『やまぐち健幸アプリ』がおすすめです!



【お問い合わせ先】役場健康福祉課 2-3113・教育委員会 2-0501