

～始めてみませんか？～ ゆふ健康マイレージ

ゆふ健康マイレージ チャレンジシート

チャレンジシートは8ページ折りのA4サイズです。書き込みやすく、続けやすく、そして自己管理ができるシートになっています。



応募特典

1万ポイント以上を集めて応募すると

**全員に
商品券2,000円を贈呈**

- * 年度中にお一人1回のみ
- * 応募した月の翌月にお送りします
- * 抽選での報奨はありません

※チャレンジシートは健康増進課、挾間・湯布院の地域振興課と健康センターに置いてあります。

健康マイレージポイントの付け方

次の5つの項目により、ポイントをためていきます。

①対象事業への参加

対象事業に参加するとポイント券がもらえます。
ポイント券をチャレンジシートに貼り付けてください。

②健康づくり3か月チャレンジ

自己目標を立てて、健康づくりに取り組みましょう！

③健康診査・がんや歯の検診

チャレンジシートに記載されているものが対象です。
健康診査・検診を受けたらポイントをつけましょう！
[受診日と受診場所を自己記入してください]

④禁煙習慣

[喫煙習慣がない] または [禁煙を宣言する] だけで1000ポイント！

⑤おおいた歩得（あるとっく）チャレンジ

スマートフォン向けアプリ「おおいた歩得（あるとっく）」をダウンロード。
歩得アプリ内の月別歩数欄に表示される歩数を合計してください。
(対象年の3月1日～翌年の2月末日の歩数の合計が対象です)
合計歩数が多くなるほどポイントが加算されます。

①～⑤合計で10,000ポイント以上になったら応募可能です。

令和4年度の対象期間と応募期間

活動期間：令和4年3月1日～令和5年2月末日

応募期間：令和4年度は、

令和4年10月3日～令和5年3月3日（必着）が

応募受付期間となります

○お問合せ 由布市健康増進課



☎097-582-1120