

市制施行20周年記念

先着**200**名様 限定
8月5日(火)より受付開始!



いちき串木野市 市制20周年

携帯アプリで楽しく!
みんなで健康づくり!

【締切】8月27日(水)まで

20周年だよ! 全員集合



健康いきいきチャレンジ大作戦

野菜

を食べる



+

体重

を測る



+

意識して 歩く



毎日実践して、アプリポイントをためよう!

対象

いちき串木野市にお住まいの

20~74 歳の方

(※R7年4月1日現在)

期間

令和7年**9月1日**(月) ~ **11月30日**(日)

●携帯(スマートフォン)をお持ちの方に限ります。

※古い機種等で、アプリの取り込みができない場合はご参加
できませんのでご了承ください。

※Android携帯の場合は、バージョン13以上に限りします。

●お申し込みは、個人エントリーのみとなります。

参加者の声

(参加アンケートより)

てげよかった。

とても良いきっかけとなり、
体重を減らすことが
できました。

皆さんと一緒に歩いていると思うと
励みになって毎日続けることができました。



自分のペースで、頑張りたい方も!
上位を目指して、頑張りたい方も!

大歓迎!

お楽しみ賞品を
いろいろご用意♪

協賛：第一生命保険株式会社・日本生命保険相互会社・大塚製薬株式会社

本イベントは“健康づくり”を楽しみながら、習慣化することが目的です。
主旨をご理解のうえお気軽にご参加ください。また詳しくは裏面をご覧ください。

- お申し込み ● ※今年度はリニューアルして、腹囲測定はありません

右記の「申し込み用二次元コード」より受付いたします。
また、いちき串木野市ホームページからもお申し込みできます。



申し込み用
二次元コード

お申し込み後は、専用アプリをダウンロードして、個人登録すれば準備完了！
下記①～③項目のポイントが毎日加算されます。

	ポイント取得項目	ポイント数	ご案内
①	体重測定	1日:1P	「体重入力」すると、自動で1日1ポイント付与
②	歩数	1日につき 5000～9999歩:1P 10000歩以上 :2P	別途歩数アプリの歩数より、自動でポイント付与 <歩数取得元アプリ> ・iPhone:「ヘルスケア」 ・Android全般「Google Fit」
③	野菜摂取	1日:1P	「野菜摂取入力」すると、自動で1日1ポイント付与

※ 9/1～11/30期間中の対象ポイントを全て加算し、「最終ランキング」といたします。
※ 賞品については、終了後のアンケートにお答えいただいた方のなかから、上位者等にお知らせいたします。
※ 開講式、閉講式は行いません。
※ 体重は本人以外には公表されません。
※ アプリの利用に不安がある方には、アプリ説明会の開催もあります。

説明会 日程

- ①8月12日(火)9時～12時
②8月18日(月)9時半～11時半
③8月25日(月)9時～12時

串木野健康増進センター1階
市来庁舎3階会議室
串木野健康増進センター



こんなお悩みありませんか？

アプリを使って

健康づくりを始めましょう。

- 歩く機会が減った・筋力低下が気になる ●

★ランキング	1位 (28人中) 330P
★今日の歩数	97歩
★消費カロリー	2 kcal
★ランキング	
1位 まるさん	330P
2位 山田はるみさん	198P
3位 いまふくさん	198P
4位 アストロ0909さん	198P

目標は7100歩。
まずは毎日の歩数を
確認することから。
アプリで、楽しく
ポイントもゲットしよう！

- 野菜は毎日足りてる..? ●



1日の目標は..
350g(生野菜) = 両手3杯分。
アプリで毎日の食事を振り返ろう！

お
問
い
合
わ
せ

【参加に関するお問い合わせ】

串木野健康増進センター TEL:0996-33-3450

【アプリに関するお問い合わせ】

くまもと健康支援研究所 担当:三村(みむら)・田下(たした)

TEL:096-349-7712(代表) Email:w-size@kwsj.co.jp