今年もやります！
本気の「3か月」

参加費
★無料★

令和5年度いちき串木野市

ウエストサイズ大作戦

健康ポイントをためて、賞品を狙おう！

期 間 令和5年 8月1日(火)～10月31日(火)

対 象 いちき串木野市にお住まいの 20～64 歳の方

- 携帯（スマートフォン）をお持ちの方に限ります。
  ※但し、シニア向けスマホ（らくらくスマホ等）は使用できません。
- 個人または3名チーム1組でお申し込みできます。

先着
100名様

お申し込みは、
6月27日(火)より受付開始！
【締切】7月18日(火)まで

携帯アプリを使って、楽しく健康づくり！

毎日ランキング！
健康ポイントを毎日集計。
ゲーム感覚で、楽しく健康づくり。

スマホでラクラク！
体重管理や歩数管理がカンタン。
グラフで、月・週ごとの変化もわかる♪

個人でも、3名チームでも！
ダウンロードするだけで、気軽に参加OK。
なんと、昨年は参加者平均、
ウエスト5cmダウン！

ランキング上位者には
豪華賞品 もあるよ！

昨年度参加者の声♪

今回の参加をきっかけに
歩く習慣ができました。
参加してよかったです！

頑張ったおかげで、血液検査の
データもよくなりました♪

続けることが
大事だと痛感しました！

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。

健康管理アプリ

ウエストサイズ大作戦で、健康スイッチオン！

● お申し込み ●

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。

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！
下記の項目を集計したポイントが毎日加算されます。
（チーム参加の場合は、個人登録後にチーム設定画面を入力いただきます。）

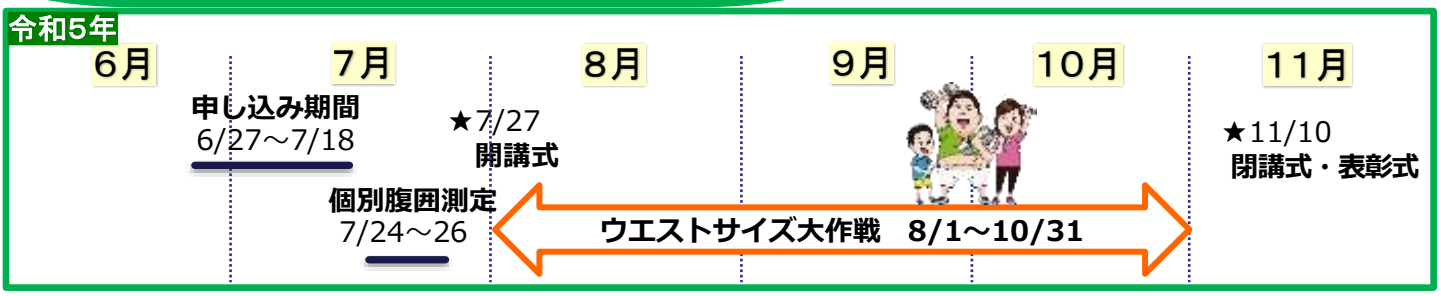
▲ ▲ ▲
申し込み用
二次元コード

	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 5000歩 ×1P 1日 10000歩×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
④	ウエスト	-1㎝×5P	最終測定終了後、 ポイント化して事務局で付与
⑤	開講式、閉講式出席 （健康講話にご参加）	1回出席ごとに 5P	開講式・閉講式開始時までに受付を済まされた方へ事務局で付与
⑥ NEW	継続ポイント	2P	昨年度より引き続き参加された方に事務局で付与

※ 8/1～10/31期間中の上記①～③集計ポイント＋④～⑥の加算ポイントを集計し、
「最終ランキング」といたします。
※「最終ランキング」の上位者（個人・チーム）は、閉講式にて賞品の贈呈を行います。
※今回の企画主旨により、腹囲測定者のみ「最終ランキング」の対象となります。
（上記④の数値確認ができた方）
※チーム参加の場合は、チームランキングのみ対象となります。（個人ランキング対象外）
※ウエスト・体重は本人以外には公表されません。

● ウエストサイズ大作戦　スケジュール ●

状況により、開講式、閉講式の開催が
変更となる場合がございます。予めご了承ください。



※初回腹囲測定は7/27開講式の際に行います。開講式に参加できない場合は、7/24（月）～26（水）に「串木野健康増進センター」でも測定できます。

お問い合わせ

【ご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：森山・山口
TEL：096-349-7712（代表）　Email：w-size@kwsi.co.jp