

チャレンジされた方先着400名様に、  
QUOカード500円分をプレゼント！

# 健康づくりチャレンジ

20歳以上の弘前市在住の方限定

※参加はお一人様1回限りとなります。

健(検)診受診 + 選択条件5つの内どれか2つを選んでチャレンジ！

必須条件



健(検)診受診

※令和5年4月1日以降の受診であれば可

選択条件



+

チャレンジ期間：令和6年7月1日(月)～9月30日(月)

※9月30日(月)までにチャレンジを終了してください。

チャレンジ詳細は裏面をご覧ください。

【記録用紙配布場所・結果報告場所】

①弘前市保健センター (野田2丁目7-1)  
(平日8:30～17:00)

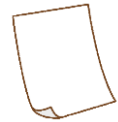
または

市ホームページから  
ダウンロードして  
印刷する。

②ヒロロ3階健康広場 (駅前町9-20)  
(9:00～18:00) ※火曜日を除く

# 健康づくりチャレンジのすすめかた

- ・チャレンジ前にアンケートを記入する。
- ・**必須条件**+**選択条件**5つの内どれか2つを選んでチャレンジ！
- ・各自でチャレンジ開始日を決めてください。



## 必須条件 **健(検)診受診**でチャレンジ達成！

- ・**健(検)診**を受診し、受診年月日、健(検)診の種類、受診場所を記録用紙に記入する。(令和5年4月1日以降の受診であれば可とします。)

+

## 選択条件① **kencomアプリ登録**でチャレンジ達成！

- ・**kencomアプリ**をダウンロードし、アプリに登録する。
- ※詳しくは市ホームページ(右のQRコード)をご覧ください。
- ※国民健康保険以外の社会保険や75歳以上の方は、保健センターかヒロロ3階健康広場で「登録に必要な情報」をお受け取りください。



## 選択条件② **7日間連続**で1日2回**血圧測定**できたらチャレンジ達成！

- ・チャレンジ開始日から**連続して7日間、朝と夜(寝る前)の2回**血圧を測る。
- ・測定した値を記録用紙に記録する。
- ※希望する方には、血圧計の貸出をしています。詳しくは、お問合せください。(数に限りがあり、希望する時期に貸出できないことがあります。)



## 選択条件③ **2週間の間**で7日以上、1日3皿以上の**野菜摂取**でチャレンジ達成！

- ・チャレンジ開始日から2週間の間で、**1日3皿以上の野菜**を食べることができた日付と1日何皿食べたかを記録用紙に記入する。
- ※野菜摂取量の目安については記録用紙を参照。



## 選択条件④ **2週間の間**で7日以上、1日10分以上の**運動**でチャレンジ達成！

- ・チャレンジ開始日から2週間の間で、**1日10分以上の運動**ができた日付を記録用紙に記入する。
- ※どんな運動でも可！詳しくは記録用紙を参照。



## 選択条件⑤ **7日間連続**で**体重測定**できたらチャレンジ達成！

- ・チャレンジ開始日から連続して7日間、体重を測定し、測定した日付と値を記録用紙に記録する。
- ※測定のポイントは記録用紙を参照。



## チャレンジが終了したら

- ・アンケートを記入して、記録用紙を**保健センター**か**ヒロロ3階健康広場**へ提出してください。
  - ・その場で、**先着400名様にQUOカード500円分**を差し上げます。
- 【提出締切日】令和6年10月31日(木)**

