

# みんなで実践！ 健康づくり運動ポイント事業



個人で！



自治会で！

グループ・企業・事業所で！



この事業は、日々のウォーキングをポイント化し、ランキング形式で競い合うことで、楽しみながら運動習慣を身につけていただくことを目的とした事業です。

## 目指せ！ 1日 8,000歩！！

1日8,000歩が健康のために最も適した活動量。

老化や病気を防ぐためにも高齢者だけでなく、若い頃から意識しよう！



ウェブサイト「わかやま健康ポイント」にアプリ登録してウォーキングをはじめよう

脳卒中

高血圧症

糖尿病

がん

心疾患

※歩くことで予防効果があるとされている病気です。



## ランキング上位を目指してみんなで歩こう

事業に参加登録すると、日々の歩数でポイントが付与され、ポイント数によりランキングが公表されます。

【個人ウォーキングポイント】

- ・1日8,000歩で1ポイント付与
- ・1ヶ月10万歩以上で5ポイントのボーナスポイント付与

参加登録はこちら

Webサイト

わかやま健康ポイント

検索

