



新型コロナウイルス感染症による外出控えの影響で、運動不足やストレスを感じていませんか？

健康に悪影響を与えないよう、人ごみを避けて、適度な運動を行い気分転換を図りましょう！

# 健康づくり運動ポイント事業に 登録しましょう



登録すると…

## ★スマホで健康管理

スマホアプリの中に日々の歩数が記録され、自分の運動状況を管理できます。

## ★楽しみながら運動

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ることで、友人と競いながら楽しく取り組みます。

## ★キャンペーンに参加

一定歩数達成で商品が当たるキャンペーンに自動で応募できます。

# めざせ！1日8,000歩！！

# 歩いて予防！ 生活習慣病

※歩くことで予防効果  
があるとされている  
病気です。

糖尿病  
脳卒中  
高血圧症  
がん  
心疾患

歩くことは  
健康への  
第一歩！



★登録は専用サイト  
またはアプリから

わかやま健康ポイント

iphone



Android

