



秩父市版健康マイレージ

健康マイレージに参加して、「健康」と「景品」をゲット！

対 象：35歳以上の市民（平成2年4月1日までに生まれた方）

実施期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日

すべてのポイントが
たまったら

健康診断を受ける

※人間ドックや
かかりつけ医での
血液検査でもOK！



ポイントを貯める

がん検診や健康教室等、
対象事業に参加し
ポイントを集める



**達成賞を
もらう**

☆当選者の発表は、通知の発送を
もってかえさせていただきます。

☆詳細はチラシおよび市ホームページ
をご覧ください。

Wチャンス!!

ポイントの貯まったカードは
「抽選の応募券」になります。
豪華賞品が当たるチャンス!!
何が当たるかお楽しみに…



健康教室



生活習慣病予防等の健康教室を実施して、あなたの健康づくりを応援します！
詳しくは、市報等をご覧ください。※事前の申込みが必要です。

《教室の内容》

歩いて貯筋！ウォーキング+1000

普段の歩数から+1000歩を目指します。
運動指導員による限定教室や保健師、栄養士がみなさんの健康づくりをサポートします。さらに、秩父市版健康マイレージのポイントがたまるお得な事業です！



出張健康講座

地域より依頼がありましたら
(内容は応相談)地域に伺い実施します。



お問い合わせ：秩父保健センター 平日8：30～17：15

健康相談

健康に関する悩みや不安について、保健師や栄養士が相談に応じます。
相談をご希望の方は、事前に各保健センターへご連絡ください。
お問い合わせ：各保健センター 平日8：30～17：15

