

令和7年度

『かつやま健康ポイント』が始まります

『かつやま健康ポイント』とは…

普段の一日の平均歩数にプラス 1,000 歩（時間換算でプラス 10 分）した歩数を一日の目標歩数に設定し、目標歩数を達成したら 1 ポイントが付与されます。

50 ポイントを達成された方には市内で使えるお得なクーポンを進呈！

スタートイベントとして、『健康ひろば』を開催しますので、ぜひご参加ください！

『かつやま健康ポイント』の詳細は、広報9月号 および、ホームページでご確認ください。
随時申し込みを受け付けています。

※広報9月号のプラス版と一緒に案内（台紙）を全戸配布いたします。

詳細はこちら→



健康ひろば

参加無料
要予約



日時

令和7年 **9** 月 **30** 日(火) 受付:午後1時15分～

場所

福祉健康センターすこやか多目的ホール(③入口)

※午後1時30分～1時40分まで、健康体育課からの話があります。

講演 (時間:午後1時40分～2時30分)

「今より10分 心と体が元気になる健康習慣」

講師 福井大学 山次俊介 教授



測定&体験による健康チェック

(時間:午後2時30分～4時)

- ・血管年齢測定 ……住友生命保険相互会社
- ・野菜足りてる?ベジチェック, 骨ウエーブ ……明治安田生命保険相互会社
- ・体調管理のコツに関する情報提供 ……大塚製薬株式会社
- ・プラス10の運動に挑戦 ……保健推進員
- ・味噌汁の塩分濃度チェック, 栄養成分表示クイズ ……食生活改善推進員

→自宅の味噌汁の塩分濃度を測定できます。

測定したい方は味噌汁(汁のみ50cc程度)を持ってきてください。

内容について変更になる場合があります

【担当・申込】勝山市健康体育課健康増進係 0779-87-0888 メールQRコード→

勝山市郡町1丁目1-50 福祉健康センター すこやか②入口

