

歩いて 測って

健康ポイントをGET!

2024 滝沢市

参加費  
無料

# ポイントウォーク 事業

募集期間<sup>※1</sup>

2024  
5/27<sup>月</sup> ~ 6/12<sup>水</sup>

※1 定員に満たない場合は、申込締切日以降も随時申込を受け付けます。

歩数計アプリ「ヘルスプラネットWalk」を  
スマホにダウンロードして

歩く + 測定する = ポイント貯まる!

貯まったポイントは

最大2,000円分の  
商品券と交換!!

## 参加対象者

- 18歳以上で滝沢市にお住まいの方※
  - 18歳以上で滝沢市に通学・通勤されている方※
- ※高校生は除く

継続参加者  
からの紹介で  
50ptもらえる!

※詳細は裏面へ

お申込はコチラ



「滝沢市ホームページ」  
[https://www.city.takizawa.iwate.jp/life/taki\\_kenko/kenko/\\_14585.html](https://www.city.takizawa.iwate.jp/life/taki_kenko/kenko/_14585.html)



まずは申し込みするぽん!

新規参加者対象

説明会日程

6/22<sup>土</sup> ビッグルーフ滝沢

①13:00~14:45 ②16:00~17:45

6/23<sup>日</sup> 滝沢ふるさと交流館

①10:00~11:45 ②14:00~15:45

※新規参加者は、説明会にご参加ください。ポイント付与の詳細は、説明会でお知らせします。  
※既存参加者は、別時間帯に説明会がありますので個別にご連絡します。

# 歩数と測定でポイントを貯めよう!

1日の歩数や、血圧・体組成測定に応じて「健康ポイント」を付与!

月平均**5,000歩**以上+毎月の**血圧・体組成測定**で**1,000pt**以上(1,000円分の商品券)獲得!

さらに**継続参加者**からの紹介で**50pt**プレゼント! ※

1,000ptごとに商品券と交換し、お近くのスーパー等でおトクにしよう!

※「お友だち紹介ポイント」は、既に本事業へ参加されている方から紹介いただき、本事業へ参加すると【紹介した人】及び【紹介された人】に50pt/人が進呈されます。

## 歩くことは健康づくりへの第一歩!

ウォーキングで全身を動かすと、血流が良くなり血圧が下がります。また、筋肉量・消費エネルギーの増加、糖の消費量が増えることで肥満や糖尿病の予防・改善につながります。

## 運動と食事はセットで考えよう!

食事から栄養素を補充することも「体づくり」の大切なポイントです。筋肉量を増やすためには、糖質・たんぱく質は必要不可欠です。日々の食事についても一緒に考えましょう!



健康運動指導士  
佐々木



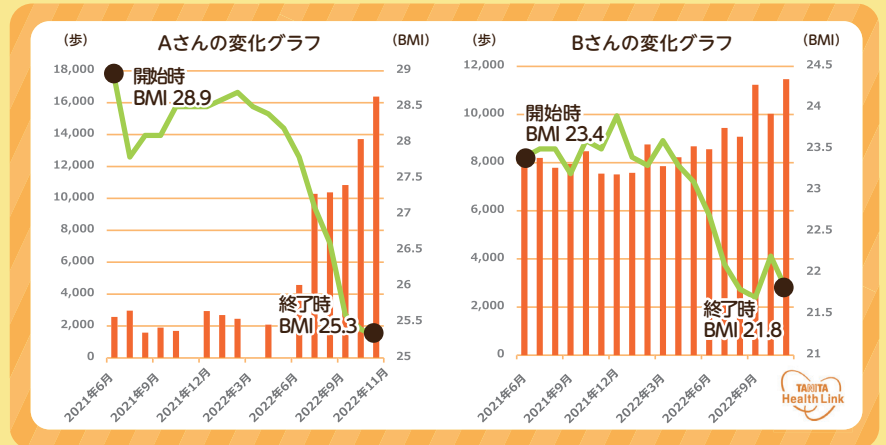
管理栄養士  
林

## 毎月の測定で 効果を実感しよう!

血圧と体組成も毎月測定しましょう。参考例のグラフでは、歩数の増加に伴いBMIが減っていることがわかります。歩く&測るを継続することでウォーキングの効果を実感しやすくなります。

※右のグラフは、2021年6月~2022年11月まで継続している参加者のデータを数値化したものです。

平均歩数 BMI



## 参加概要

募集期間 5/27(月) ~ 6/12(水) ※1

募集定員 先着100人 ※2

参加方法 アプリ「ヘルスプラネットWalk」を使用

参加費 無料

- 参加対象者
- ① 18歳以上で滝沢市にお住まいの方 ※
  - ② 18歳以上で滝沢市に通学・通勤されている方 ※
- ※高校生は除く

参加には  
スマホが  
必要だぼん!



※1 定員に満たない場合は、申込締切日以降も随時申込を受け付けます。  
※2 2023年度滝沢市健康ウォーキングからの継続人数により、募集定員が増える場合があります。

## スケジュール



※3 説明会日程は表面をご覧ください。 ※4 商品券の交換は3月中旬に特定記録郵便での郵送を予定しています。