

お腹まわりをへらし、健康度を上げる

「へらすあっぷ大作戦」参加募集！

～ウエストサイズ大作戦をリメイクしました～

個人や2名のペア、3名のチーム1組で参加登録いただければ、終了時のポイント付与で、個人、ペア、チーム毎に賞品をプレゼント！！

今年はアプリなしで、ほーらい館利用を主にプログラムを組んでおります。お1人でもペアでもチームでも、どしどし参加いただき、スッキリとお腹周りをへらしてより健康度をアップさせましょう。

期間：令和6年9月1日(日)～令和6年12月29日(日)まで
対象：伊仙町民で、20歳から74歳までの方

国保加入者
大募集♡

★お申し込み期間★

8月15日(木)～8月30日(金)※土日を除く

(お申し込み先) 伊仙町保健センター ※受付時に腹囲測定を行います

●個人、2名ペア、3名チーム1組でお申し込みOK!

8/30日(金) 開講式・健康講話

ほーらい館A会議室 18:00～1時間

参加ポイント5ptもらえる♪

🏆個人およびチームランキング

1位者には、
おひとり様1万5千円分の
商品券をプレゼント♪

他にも健康グッズなど、
嬉しい賞品がもらえるよ♪

◎もう一つ嬉しい特典が、
プログラムに参加すると、
ほーらい館の健康づくりプログラム
13教室が、会員以外の方も200円で利用できるよ♪
(ただし、うりたわっきゃ教室は参加状況により週3回参加でも
1ptと調整する可能性もあります)

へらすあっぷ大作戦

個人でも、ペアでも、3名チームでも
ほーらい館プログラムに参加して、
ポイントをゲット♪

【ポイント付与について】

	ポイント得点項目	ポイント数	ご案内
①	ウエスト(腹囲)	マイナス1cm×10pt	最終計測終了後ポイント化して付与
②	運動教室参加	指定教室1回参加1pt	下記の指定のほーらい館運動プログラムに参加
③	R6年度健診受診	10pt	令和6年5月以降の健診結果のコピー提出
④	継続ポイント	5pt	R5ウエストサイズ大作戦参加、継続参加
⑤	サイズ維持	10pt	R5度より、腹囲サイズが堂数値以下の場合
⑥	保健指導終了	10pt	R6年度国保保健指導(初回・最終面談)終了
⑦	予防教室参加	5pt	12月に開催予定の生活習慣病予防教室に参加

※9月1日から12月29日までの期間中上記①②の集計ポイント+③～⑦の加算ポイントを集計し、「最終ランキング」といたします。

※「最終ランキング」の上位者(個人・ペア・チーム)は、閉講式にて賞品の贈呈を行います。

※今回の企画主旨により、初回と最終の腹囲測定者のみ「最終ランキング」の対象となります。

※ペア・チーム参加の場合は、ペア・チーム最終ランキングのみ対象となります。(個人ランキング対象外)

※ウエスト・体重は本人以外には公表されません。

※指定のほーらい館運動プログラム：バランスボール・ストレッチポール・ダンスエクササイズ・スクエアステップ・貯筋運動・スライドボード・オンラインヨガ・リフレッシュエアロ・うりたわっきゃ教室

【お問い合わせ】

(ご参加に関するお問い合わせ)

伊仙町健康増進課保健センター TEL：0997-86-2124 担当：澤・満

(運動教室利用について)

徳之島交流ひろば ほーらい館 TEL：0997-86-3319 担当：米山