

平成27年  
7/1水~  
先着2000名様

平成27年度 **ふくおか**  
**健康マイレージ**

**参加者募集!**

取組期間 平成27年 平成28年  
**8月1日~1月31日**

対象者

福岡市内に在住・在学・在勤の  
18歳以上の方

※保護者の同意とその方の参加があれば、18歳未満の方でも参加できます

**女性の方**

- 朝食を食べる ● 今より+1,000歩多く歩く
- 子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検査を受ける

**ロコモにならない、キレイな体をつくる!**

ぜひご参加  
ください!

**最近メタボが気になる方**

- 野菜1日5皿を目指す ● 1日1万歩にトライ!
- 健診を受ける

**お腹すっきりで、気分も軽やかに!**

**体力低下が気になってきた方**

- 今より+1,000歩多く歩く
- 健康づくり教室に参加してみる

**いつもの外出、10分多く歩いて若返り!**

**将来の自分へ**

- 朝食を食べる ● 今より+1,000歩多く歩く
- 禁煙にトライ! ● 健診・がん検診を受ける

**いつまでも元気で輝く自分に!**



**健康マイレージ(「健康づくり」ポイント)を貯めて賞品をGET!!**

? ふくおか健康マイレージとは? ?

健康づくりに取り組む!

健康マイレージ(ポイント)を貯める!

応募でプレゼントが貰える!

詳しくはホームページまたはチラシの裏面をご覧ください。

専用ホームページ  
<http://think-health-navi.city.fukuoka.lg.jp/mileage/>

※賞品は平成26年度のものです。

お申込みは裏面に

ほちゃろーもん

QRコード