

動いて、学んで、トライしよう！！

あおもり100日

お楽しみ
賞品が
当たる♪

健康トライアル 2017

あおもり100日健康トライアル期間 7/24~10/31

運動・食生活の健康づくりにチャレンジし、貯めたポイントでお楽しみ賞品をゲットしよう！

参加方法

1 目標をたてよう

毎日チャレンジする運動・食生活の目標をたて、「健康づくり宣言」をします。



3 ポイントを貯めよう

毎日チャレンジのほかに、ポイント対象講座に参加したり、健診・検診を受けて、さらにポイントをゲットしましょう！

参加して10ポイント獲得！

例 健康づくり体操に参加
健康イベント等に参加
健康メニューで食事
がん検診を受診 など

獲得した10ポイント



2 チャレンジしよう

「健康づくり宣言」にチャレンジできた日を記録表に記入しましょう。

チャレンジできた日は1人1日1ポイント獲得できます。

まずは30日継続しましょう！

1人1日1ポイント獲得！

今日も1ポイント



4 応募して当てよう！

ポイントが貯まったら、獲得ポイントに応じた賞品に応募できます。

当たるといいなる～



肺がん検診を受診すると
ポイントが
2倍！



◆参加用紙の配布

7月18日（月）から青森市保健所、本庁舎、柳川庁舎、浪岡事務所、まちなか保健室（アウガ5階）、各市民センター等に配置

◆応募方法

11月15日（水）までに青森市役所本庁舎、柳川庁舎、青森市保健所、浪岡事務所、まちなか保健室（アウガ5階）、各市民センターの専用設置BOXへ投函してください。健康づくり推進課窓口へ郵送・持参でも受付します。

協賛企業 事業所一覧

- 一般社団法人慈恵会 ■ 八甲田リゾートホテル ■ 株式会社南部屋旅館 ■ ホテル青森 ■ 青森農業協同組合
- 浅虫温泉旅館組合 ■ 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 ■ 酸ヶ湯温泉株式会社 ■ 極楽湯 青森店 ■ モヤヒルズ
- 株式会社ユニバース ■ ショッピングタウン サンロード青森 ■ 紅屋商事(株) ■ ハッピードラッグ ■ 日本生命青森支社
- 株式会社西衡器製作所 ■ 大塚製薬株式会社 青森出張所 ■ 大塚食品株式会社 ■ 青森ヤクルト販売株式会社
- サルーテあおもり ■ フィットネスクラブ ウイング青森 ■ フクシスポーツ ■ サイトースポーツ ■ イシダスポーツ
- NPO 法人日本ヨガ連盟 ■ 金と銀/ケアルーム金と銀 ■ 株式会社おはこ・ファクトリー ■ みちのく料理西むら
- 元気町あぶらかわ物産館 とまどりあ（順不同・敬称略）

お問合せ

青森市健康寿命延伸会議事務局（青森市保健所健康づくり推進課内）

〒030-0962 青森市佃2丁目19番13号 TEL:017-743-6111/FAX:017-743-6276