

# タニタの活動量計を貸し出します

## 健康づくりチャレンジプログラム参加者募集

健康総合企業「タニタ」と連携し、健康づくりチャレンジプログラムを実施いたします。

参加者を募集いたしますので、タニタの活動量計を身につけて、「はかる」ことから健康づくりに取り組みましょう。

### 事業内容

#### 1 活動量計と体組成計で「はかる」

■ 1人に1台貸与される活動量計で歩数や活動量をはかる

■ 体組成計でからだの状態をはかる

体組成計では、体重、体脂肪、筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、筋肉量のバランスをはかることができます。

体組成計設置場所：石川町保健センター

測定したデータは、石川町保健センターまたは全国のローソンで送信すると参加者限定サイト「からだカルテ」で自動でグラフ化され、ご自身のパソコン、スマートフォンで確認できるようになります。また「からだカルテ」では、タニタの健康レシピや健康コラムを無料で閲覧できます。自らの健康管理に役立てましょう。

#### 2 参加者限定イベントで楽しく継続

■ 世界中の名所を歩いて旅しているような体験ができるバーチャル歩数イベントを開催します。上位の方には景品をプレゼント！！

■ タニタの健康セミナーを開催します。健康づくりのコツを学ぶことができるセミナーです。

実施期間 2019年4月～2020年3月

対象者 18歳以上(高校生を除く)の石川町民  
及び石川町に通勤されている方

募集人数 20名(先着順)

参加費 1,000円

申込期間 2019年4月15日(月)～2019年5月10日(金)



#### 3 健康づくり事業の開催

■ 健康ウォーキングや運動教室を開催します。活動量計を身につけて参加しましょう。



#### 申込方法

申込書に参加費1,000円を添えて石川町保健センターへ持参してください。

住所：石川町字渡里沢37—5



※申込書は石川町保健センターに設置してあります。また石川町のホームページからもダウンロードできます。左記 QR コードからアクセスしてください。

読み取りできない場合

<http://www.town.ishikawa.fukushima.jp/health-challenge/>

お申込み・お問い合わせ 石川町保健センター TEL:26-8416