

今年は町内を歩いて、
楽しく健康に！



きょうごく健康さ~くる

kenkuru。

🌸 新規申し込み 🌸 4月1日(水) ~Start!

※申し込み方法は裏面をご覧ください

kenkuru。でできること

歩数の確認

毎日の自分の歩数を確認できます。
自分なりに目標を決めて達成を
目指すのもおすすめです☆

血圧計や体組成計の利用

定期的にはかることで、筋肉量や
脂肪量などの変化が目に見えて分
かります。

イベントへの参加

モチベーションが下がる頃に、セ
ミナーやウォーキングラリーがあ
り、仲間達と励まし合うことがで
きます。

ポイントをためて景品Get!

たまった健康ポイントを、
最大5000円分の商品券や温泉券
などと交換できます。

会員は年々増加中！もちろんまだまだ大募集☆

お問い合わせ

京極町役場 健康推進課 (保健師・管理栄養士)

tel : 0136-42-2111 mail : kenko@town-kyogoku.jp

対象者

京極町に住所を有する**18歳以上**の方

定員はありません。

人工透析者、ペースメーカーなどの体内機器装着者、新規入会時に妊娠中の方の参加はご遠慮いただきます。

年会費

1,000円

※データ・ポイント管理料として

コース

①活動量計（1人1台貸与）で参加

②スマートフォンで参加

【対応OS】IOS13～26、Android8.0以上

HUAWEI（全端末）は動作保証外



申し込み方法

【健康推進課窓口】

健康推進課の窓口にて
申し込みできます。

（平日のみ）



【Web申し込み】



【自動更新】

令和7年度会員で、現在の登録
内容のまま継続される方は連
絡不要です。

転出・退会される方、コース
変更される方はご連絡くださ
い。

1年の流れ

4月1日～20日

申し込み



4月末

セミナーの
案内を受け取る

5月

キックオフ
セミナー

11月

中間セミナー

2月

修了セミナー

3月

ポイント
による
景品の交換

活動量計をつけてウォーキング・運動（1/31まで）

歩数イベント（ウォーキングラリー）も開催予定！

● ポイントの貯め方をご紹介します ●

- ・毎日の歩数
- ・セミナーの参加
- ・ウォーキングラリー（年3回）を完走or半分までクリア
- ・プールの利用（夏季のみ）
- ・検診結果の提出

などなど他にもいろんな方法があります！

令和7年度会員の獲得ポイント数は…

平均3000円分！

会員の4分の1の方が5,000円分の景品をGetしました☆

