



7月スタート



みんなチャレ

アプリで

せつつ 健康チャレンジ

登録したら今だけ

300 pt
プレゼント!
(11/30 まで)



みんなチャレアプリに
無料で参加!



「せつつ健康チャレンジ」とは?

最大5人のグループで励まし合いながら、健康アプリ「みんなチャレ」を使って健康づくりに取り組むチャレンジです。「みんなチャレ」では、歩数だけでなく、体重や睡眠時間なども簡単に記録・管理できます。



誰でも参加できるの?いつから?

摂津市在住・在勤・在学の人なら誰でも参加できます。家族での参加も大歓迎です。

募集期間 7月1日(水)から

景品提供 来年3月予定



どうすればポイントが貯まるの?

歩数や健康活動への参加、健康診断の受診などでポイントが貯まります。合計4,000ポイントが貯まると、抽選で750名様に「デジタルギフト(1,000円分)」をプレゼント!※抽選対象は摂津市民のみ



参加方法は?

「みんなチャレ」アプリをダウンロードして参加してください。※右記QRへ



スマホの操作に不安がある人へ

始めたいけどスマホの操作が心配な人へ「せつつ健康チャレンジアプリ説明会」を開催します。※申込みは右記QRへ



●ポイント付与の主な対象

対 象	内 容	付与ポイント
歩 数	2,000 歩以上	5pt / 日
	4,000 歩以上	10pt / 日
	6,000 歩以上	15pt / 日
	7,000 歩以上	20pt / 日
	9,000 歩以上	25pt / 日
チーム参加	健康に関するチームへの参加	300pt ※1人1回
健診等受診	特定健診など	500pt
	がん検診	500pt
	歯科健診	500pt

●せつつ健康チャレンジアプリ説明会

持ち物 スマートフォン

講座 丁寧に学びたい人は2回連続講座がおすすめ

	開催日時	場 所
1 回 講 座	7/13 ㊤ 10:00 ~ 11:30	コミュニティプラザ
	7/21 ㊤ 14:00 ~ 15:30	味生公民館
	7/28 ㊤ 14:00 ~ 15:30	別府コミュニティセンター
	7/29 ㊤ 10:00 ~ 11:30	千里丘公民館
	7/29 ㊤ 14:00 ~ 15:30	安威川公民館
2 回 連 続 講 座	7/14 ㊤ 10:00 ~ 11:30	コミュニティプラザ
	7/21 ㊤ 10:00 ~ 11:00	
	7/22 ㊤ 10:00 ~ 11:30	新鳥飼公民館
	7/28 ㊤ 10:00 ~ 11:00	

事業に関する問合せ — 保健福祉課へ

☎ 06 (6383) 1386

平日 9:00 ~ 17:15

アプリに関する問合せ — エーテンラボ株式会社へ

☎ 0120 (768) 021

フリーダイヤル

平日 10:00 ~ 17:00

詳しい情報は
市 HP へ

