

健康チャレンジ!

対象事業に参加して
ポイントを集めよう!

対象者

豊島区在住・在学・在勤者で18歳以上の方

実施期間

通年

あなたの健康づくりを
楽しくお得にサポートします!

いつでも、だれでも、どこでも!
健康とポイントをゲットしよう!

知って

100
チャレンジ

- 健診・検診結果提出
- 講演会参加など

やって

50
チャレンジ

- マイペースチャレンジ
- 運動講座参加など

合わせて
400
ポイント

としま健康マイレージカードをゲット!

規定の400ポイントを貯めるたびにとしま健康マイレージカードと交換できます。

としま健康マイレージカードを使うと、区内の「としま健康チャレンジ!マイレージ協賛店」

各店で特別なサービスを受けられます!

※サービス内容は店舗によって異なります。

交換できる場所: 池袋保健所・長崎健康相談所・測定会会場
池袋保健所出張窓口(豊島区役所4階)

お問い合わせ

豊島区 健康部 地域保健課 保健事業グループ

☎ 03-3987-4660

※詳細は豊島区ホームページ・健康チャレンジだよりをご覧ください。

202411 5000

としま健康チャレンジ! 知って、やって、健康とポイントをゲット!

参加の流れ

対 象

豊島区在住・在学・在勤で18歳以上の方

お友達・ご家族と
一緒にどうぞ!!

①ポイントシートを受け取る。

ポイントシートは区施設窓口や
ホームページからのダウンロード
で受け取れます。②健康づくり事業に参加して、
ポイントシールをもらう。講演会や講座などに参加して、
規定の400ポイント(下記参照)
を貯めると、としま健康マイ
レージカードと交換できます。③としま健康マイレージカード
を使う。マイレージ協賛店でとしま健康
マイレージカードを使うと、特
別なサービスが受けられます!

規定の400ポイントを貯める度にとしま健康マイレージカードと交換できます。

知ってチャレンジ!

知って
100
チャレンジ

【100ポイント/1回】

- チャレンジ対象の講演会・健康教室・栄養講座・イベント
- 健康診断、がん検診等の結果を区に提出

やってチャレンジ!

やって
50
チャレンジ

【50ポイント/1回】

- 健康チャレンジ!応援団に登録した
スポーツ・休養施設の利用
- 運動実践プログラム ● 測定会
- 各種運動イベント参加
- 自宅でできる「マイペースチャレンジ」

その他、
チャレンジ応援団企画や
チャレンジ対象事業も
お見逃しなく!

規定の400ポイントとは?

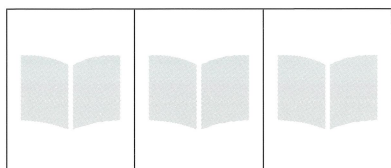
知ってチャレンジ、やってチャレンジ
それぞれ1枚以上、
合計400ポイントのことです。

キ リ ト リ

ポイントシート

規定の400ポイントが貯まったら、としま健康マイレージカードと交換できます。としま健康マイレージカードを使うと、健康チャレンジマイレージ協賛店で特別なサービスを受けられます。もう一度400ポイント貯めればとしま健康マイレージカードがもらえます。講演会や講座に参加したり、健(検)診を受けたり、マイペースチャレンジに取り組んだりなど、たくさんポイントをゲットしましょう!

(1)知ってチャレンジ 1回100P(1回以上)



1シートに規定の400P以上貼っていただいても、
1シート400Pとしてマイレージカード1枚と交換します。
<この事業は予告なく終了になる場合がありますので、
年度を越えて使用する場合はお問い合わせください>

(2)やってチャレンジ 1回50P(1回以上) No. _____

