

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20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が交換できます。
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
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 保健福祉部 地域保健課 保健事業グループ

☎ 3987-4660

※詳細は豊島区ホームページ・チャレンジだよりをご覧ください。

健康チャレンジ!

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20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。何度も挑戦してください!

知って
100
チャレンジ

知ってチャレンジ!

【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、がん検診の結果を区に提出

やって
50
チャレンジ

やってチャレンジ!

【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!

チャレンジサポーター になってポイントを貯めよう!

指定されたチャレンジ対象事業を企画運営、または応援した方に、やってチャレンジ! 50ポイントが付与されます。

※チャレンジ対象のプログラムは、個別に参加料がかかる場合があります。詳細については、チャレンジだより、区ホームページ、メールマガジンでご確認ください。

既定の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。1回交換してもそれで終わりではありません。また400ポイント貯めれば何度でも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)

月 日	月 日	月 日

1シートに既定の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. _____

月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日

氏名

年 月 日 生まれ 住所

電話番号 ()