

第12回 体重測定100日 がまごおり 100days Challenge チャレンジ

【チャレンジ期間】

令和7年11月1日(土)から 令和8年2月8日(日)まで

【対象者】どなたでも 【内容】体重を100日間量って記録するだけ！

【参加方法】

アプリがオススメです！自分にあったアプリで
かんたん入力！体重以外の健康管理もできます！



★アプリ(スマホ)で参加★

- ①右のコードから
参加申請をする→→→
※市公式LINEの
友だち登録が必須となります。
※必ず事前に参加申請をしてください。
- ②3種類のアプリからご自身にあう
ものを選んでダウンロードする



アプリの詳細は
裏面をチェック！

★記録表で参加★

- ①市役所受付、公民館、健康推進課で
記録表 / 参加申込書 / 事前アンケート
のセットをもらう
- ②参加申込書 / 事前アンケートを提出
する
※必ず12月末までにご提出ください。

〈提出先〉
蒲郡市健康推進課(保健センター)
FAX: 0533-67-9101
持参・郵送: 〒443-0036 浜町4番地

体重測定100日チャレンジをがんばった方には**健康と賞品**をプレゼント

- 体重記録が100日間ある方は『**達成賞**』
…参加賞+まいかカードと粗品もプレゼント
- 体重記録が30日以上ある方は『**参加賞**』

- ★100日達成ラッキー抽選会★
…100日達成された方でゴールイベントに
参加してくれた方の中から豪華賞品が
当たる抽選会を実施します。

※景品の引換え、抽選会などの**ゴールイベント**は令和8年2月28日(土)を予定
しています。参加登録された方には、市公式LINEまたは郵送でお知らせいたします。

健康情報を管理したい方
健康意識の高い方向け
(がまっと!参加者向け)



ヘルスケア
パスポート

蒲郡市民(マイナンバー
カード保有者)
健康づくりとポイ活に
興味のある方向け



アスリボ

アプリの特徴

- ・体温や血圧、血糖値など日々の記録を病院の先生に伝えやすい
- ・検査結果やお薬の情報をアプリ上で確認しやすい



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



※がまごおりデジタル健康プラットフォームと連携できます。



【ヘルスケアパスポートに関するお問合せ先】
サポートデスク TEL: 050-3852-2280
受付時間: 平日 9時～17時(年末年始を除く)
メール: hcp-supportdesk@tis.co.jp

アプリの特徴

- ・地域ポイントを貯めると PayPay などの特典に交換できる
- ※特典交換は 18 歳以上の蒲郡市民のうちマイナンバーカードをお持ちの方に限ります。



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



【アスリボに関するお問合せ先】

アスリボコールセンター TEL: 06-4796-6011
受付時間: 平日 10時～17時(年末年始を除く)

蒲郡市民問わず、
在勤・在学者(※18歳以上)
気軽に健康アプリを使っ
てみたい方向け



あいち健康プラス

アプリの特徴

- ・チャレンジ項目(ラジオ体操、朝ごはん、歯みがき、睡眠など)を設定できる
- ・まいかカード(あいち健康づくり応援カード)の電子カード発行



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



【あいち健康プラスに関するお問合せ先】
カラダライブコールセンター TEL: 0570-077-122
受付時間: 平日 9時～18時(年末年始を除く)



3種類のアプリから
自分にあったものを
ダウンロードしてね



【専用アプリのダウンロード方法】

アプリは無料でダウンロードできます。通信料は自己負担となります。iPhoneの方は『App Store』、Androidの方は『Google Play』の二次元コードを読み取ってダウンロードしてください。各アプリのお問合せにつきましては開発元へご連絡ください。

※Appleのロゴは、米国もしくは他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。Apple Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
※Google Playとそのロゴは、Google LLCの商標です。Google Playは、Android用のGoogle公式ストアです。
※本サービスを利用中はマナー等を遵守してご使用ください。



【100日チャレンジ全般に関するお問合せ先】

蒲郡市健康推進課(保健センター)
TEL: 0533-67-1151 FAX: 0533-67-9101
メール: hoken@city.gamagori.lg.jp
保健センターホームページ
<https://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokencenter/>

