

第9回

体重・体温測定

コロナに負けるなプロジェクト

100日チャレンジ

新型コロナウイルス感染症の流行が長期間続いています。生活習慣やからだの調子は悪くなっていませんか？日々の体調を簡単に調べるには『体重・体温測定』です！毎日**体重を量る**ことで増減の原因を気にして自然と生活を振り返ることができ、**体温を測る**ことでより一層体調管理ができます。今年は『朝ごはん』と『ラジオ体操』も**100日**チャレンジして、ステップアップしちゃおう!!



【チャレンジ期間】

令和5年

令和4年

11月1日(火) ~ 2月8日(水)

【対象者】 どなたでも

【内容】 体重と体温を**100日間**はかって記録するだけ！

【参加方法】 左下の方法からお選びください



WEBで参加 (スマホ・PC)

- ①『がまごおりいきいき健康トライアル』を開く
URL <https://www.gamagori-health-trial.jp/>
- ②ログインして、事前アンケートに回答する
※はじめての方は新規登録から利用者登録をお願いします。
※2回目以降でIDを忘れた方は健康推進課までお問い合わせください。



記録表で参加

- ①市役所正面玄関、公民館、健康推進課で記録表をもらう
- ②参加申込書・事前アンケートを提出する
※必ず事前に参加申し込みを行ってください。

FAX : 0533-67-9101

持参 / 郵送 : 〒443-0036 蒲都市浜町4番地

健康カレンダーで参加

New

こちらの『健康カレンダー2022』をお持ちの方は、記録表の代わりにカレンダーに体重を記入することで参加できます。事前アンケートへ回答することで参加申し込みとなります。



体重・体温測定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

達成賞

体重記録が
100日間ある方

えび
せんべい
1袋

参加賞

体重記録が
30日以上ある方

ボックス
ティッシュ
1箱



記録表
版

100日達成
Wチャンス賞

記録表で体重記録
が100日間ある
方から抽選

いきいきポイント
ネットde賞

WEBで1,000
ポイント以上獲得
された方から
抽選

グループ賞

WEBでグループ
参加の上位チーム
から抽選

※ゴールイベント(景品の引換えなど)は、令和5年2月23日(木・祝)を予定していますが、感染状況により変更となる場合があります。詳しくは、健康推進課のホームページ、参加登録された方にはメールまたは郵送にてお知らせいたします。

NEWS

100日チャレンジは ここが違う!!

コロナ太りを解消しよう!



新たに『朝ごはん』と『ラジオ体操』の記録項目を追加

今年は食事と運動の項目として、「朝ごはん」「ラジオ体操」を記録できるようになりました。WEB版では画像をクリックまたはタップするだけで簡単にチェックできます。体重・体温に加えて100日チャレンジしてみよう!



WEB上に動画を追加

「がまごおりいきいき健康トライアル」のトップページから直接、健康推進課の動画を見ることができるようになりました。健康情報をチェックしよう!



新型コロナウイルスワクチンの情報も動画でチェックできるよ!

けんこう処を地図アプリでチェック

みなさんから聞いた蒲郡市内で景色の良い場所や公園を集めた「けんこう処」WEB版では写真から地図アプリを開くことができるようになり、簡単に場所を検索できます!

竹島 (竹島町)



- 船を見ながらウォーキング! 癒されます。(あっきーさんより)
- 貝殻をさがしながら散歩しました。(りーちゃんより)
- カモメがくるよ。(上田さんより)
- 橋を渡って島に入ると風がピタリとやみます。あたたくつみこまれる感じ。(中川さんより)

とよおか湖公園(豊岡町)



- 水遊びもできるよ (MIUさんより)
- 階段の昇り降りは足が鍛えられる。運動部の人にもオススメ! (ODAさんより)
- 子どもと遊ぶだけで体力増強 (まさみさんより)

蒲郡遊園地(蒲郡市)

- 高台に位置し、蒲郡市街や竹島、西浦半島、三ヶ根山などが望める。とても景色の良い公園です。芝生広場では球技やジョギングもできます。

※「プロジェクト」のページから確認できます。

100日チャレンジでできること!

- 体重、体温、歩数(距離)をはかって記録
- 朝ごはん、ラジオ体操の記録

- 100日達成者は「まいかカード」ゲット



WEB版ではコレができちゃう!

- てくてくマップ
- グループ参加
- いきいきポイントの獲得
- 健診結果の入力、確認

WEB版

いきいきポイントを貯めて 豪華賞品当選のチャンス!

100日間の体重・体温測定に加えて、さまざまな健康づくりを実践することでいきいきポイントを貯めることができます。1,000ポイント以上の獲得で豪華賞品当選のチャンス!!

(いきいきポイントの詳細はWEB内ルール・Q&Aに記載)

