

第10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5年 1月1日(水) から 令和6年 2月8日(木)まで

【対象者】 となたでも 【内容】 体重を100日間量って記録するだけ！

『体重測定100日チャレンジ』は、なんと今年で10年目!!
みなさん、この10年で毎日体重を量る習慣が身につきましたか? 『まだ!』という方は、心機一転100日チャレンジを! もう習慣になっている方は『歩数、朝ごはん、ラジオ体操』など、さらなる健康づくりを目指して100日間チャレンジしてみましよう!!

参加方法

WEBで参加 (スマホ・PC)

- 『がまごおりいきいき健康トライアル』を開く。
URL <https://www.gamaori-health-trial.jp/>
- ログインして、事前アンケートに回答する。
必ず事前アンケートにご回答ください。

- ※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回目以降の参加で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

- 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。
- 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
蒲郡市浜町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

達成賞

体重記録が100日間ある方

参加賞

体重記録が30日以上ある方

WEB版いきいきポイントカード de 賞

WEBで参加し
1,000ポイント以上獲得された方の中から抽選

WEB版グループ賞

WEBでグループ参加し
ポイントランキング上位のグループから抽選

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!

※ゴールイベントは令和6年2月23日(金・祝)を予定しています。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。

あとは、毎日体重計に乗って記録するだけ!



10年目の
の

100日チャレンジはここが違う!!!



WEB

記録入力がしやすくなりました!

体重の記録入力時に
前回の値が表示される
ようになりました。
前回との差を修正する
だけでかんたんに入力
できちゃう!



「朝ごはん・ラジオ体操」も
引き続き毎日
チェックできます☆



WEB

てくてくマップ 西日本コース復活!

竹島 (愛知県蒲郡市) から
ゴールの**厳島神社** (広島県
廿日市市) を目指そう!
大河ドラマで話題の徳川家康
ゆかりの**岡崎城**も通るよ♪♪



厳島神社 (広島県廿日市市)



岡崎城 (愛知県岡崎市)



上ノ郷城
(愛知県蒲郡市)

100日チャレンジでできること

WEB

【WEB版・記録表どちらもできること】

- ・ 体重、歩数 (距離)、朝ごはん、ラジオ体操、体温の記録

WEB

【WEB版でしかできないこと】

- ・ 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版ならいろいろできちゃう!



いきいきポイントを貯めて 豪華賞品当選のチャンス!

WEB

100日間の体重測定に加えて、
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!!
(詳細はWEB内ルール・Q&Aに記載)



100日達成者は
「まいがカード」
ゲット!

問合せ先

蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト
事務局 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.gama9ori.lg.jp

【保健センターホームページ】
<https://www.city.gama9ori.lg.jp/site/hokencenter/>

