

いつまでも健康でいたい  
もっと美しくなりたい  
血糖値が気になる  
医師に運動しなさいと言われた  
そんなあなたに…

## 「スマホを使った健康づくり」を はじめてみませんか?

### ポイント1

自分で目標を設定し、  
歩数を計測できる!

### ポイント2

体重の変化が分かる!

無料で誰でも簡単にできる!

### ポイント3

食生活を  
振り返ることができる!

健康に関する情報も得られます!

葛飾区役所内食堂「野菜たっぷりメニュー」

### 個人の 方向け

## かつしか健康チャレンジ

【担当課】 地域保健課 ☎03-3602-1231

「歩く」「食べる」「測る」など、簡単な健康づくりに関する行動でポイントが付き、一定のポイントが貯まった方には「かつしかの元気食堂お食事券」を差し上げます(対象者多数の場合抽選)。

【対象】 区内在住の方800人(先着順)

【ポイントが貯まる行動】

- ▶ スマホを持って歩く(歩数を自動計測)
- ▶ 食事や体重計測の記録をアプリに入力する
- ▶ バーチャルウォーキングラリーに参加し、ゴールする
- ▶ 健康セミナー(動画配信)に参加する など

### 実際に参加された方の声

体重7kg減!  
安福さん(70代男性)

「太り過ぎ」と、医師から体重を7キロ減らすように言われ、3年ほど前から健康チャレンジに参加しています。健康に気をつけ、毎日欠かさず1日1万歩を目標に歩き続けているせいか、カラダは軽くなり、歩くことが習慣化して健康診断の数値も良く、とても快調です。

健康のために参加しました。歩くために外に出ると、運動もできるし、初めて会った方ともお話ししたりして気分転換になります。また、食事を記録し、振り返ることで、食生活に気を付けるようになりました。

その他にも  
こんな声を  
いただきました

バーチャルウォーキングラリーは、毎日の頑張りランキング形式で確認でき、歩くのがつらい時も継続することができました。(40代男性)

参加したい個人の方は

右のQRコードからお申し込みください



### 事業所 向け

## 働くからだチェックプログラム

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

職場全体で簡単な健康づくりに取り組めるように、区がサポートします。また、かつしか健康チャレンジと同様、健康づくりに関する行動で一定のポイントが貯まった方にはお食事券を差し上げます。

【対象】 区内にある事業所で、1事業所当たり2~10人程度(計100人)

【実施期間】 8月1日(月)~10月31日(月)

【申込期限】 6月27日(月)(多数抽選)

【サポート内容】

- ▶ 装着しているだけで歩数や睡眠状況などが測れる機器の貸し出し
- ▶ 自分の食傾向が分かる食習慣調査
- ▶ 事業所ごとに取り組む状況をまとめて、毎月報告

### 実際に参加された 事業所の声

- ・手軽に取り組めて、健康への意識が高まった
- ・職員同士で歩数などの話題で盛り上がり、職場の雰囲気良くなった
- ・他の人が取り組んでいると、自分も負けずに頑張ろうと思えた

株トリーツの皆さん  
参加人数7人  
(40代1人、50代5人、60代1人)

・かつしかの元気食堂お食事券がもらえるのが嬉しい  
・バーチャルウォーキングラリーで、みんなで楽しく歩数を競える

葛飾区医師会  
訪問看護ステーションの皆さん  
参加人数5人(40代2人、50代3人)

令和3年度参加者 体格(BMI)の前後比較(50人)

参加者に こんな変化が ありました	開始月	標準	肥満	最終月	標準	肥満
		62%	38%		82%	18%
		標準体型になった方が 20%増				

参加者の9割が「野菜を毎食とる」「体重を量る」「食べ過ぎない」など、健康への意識や行動に良い変化がありました。

事業所単位で参加したい場合は

右のQRコードからお申し込みください

