



主な内容

【2面】11月23日祝各種サービス停止 【4面】市民集会所などの予約方法変更(予約システム)に伴う説明会を開催

体にいいこと 続けよう!

新型コロナウイルス感染症が流行している中で迎えた初めての秋。インフルエンザも心配される季節になりました。

マスクや手洗いなどの感染予防を行ったうえで、積極的に体を動かしていきましょう。

楽しく、健康な毎日過ごすために、健康ポイントアプリと健康チャレンジ2020をぜひ、ご活用ください。

▶健康課 電話 042-438-4037

毎月1,000ポイントためると
自動抽選で1,000円の電子マネーが当たる!



NEW

無料 別途通信料がかかります。

健康ポイントアプリ あ る こ

チェック

スタートアップキャンペーン
11・12月にダウンロードされた方は、
500ポイントプレゼント(1回限り)



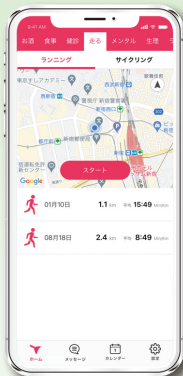
こんなことができます(例)

歩く



歩数に応じてポイントを付与。続けられればバッジをもらえるかも。

サイクリング・ランニングの記録



開始前、終了前にタップ(画面に触る)するだけで、マップに軌跡が記録されます。

エクササイズ



ヨガ・ダンスなど900種以上の動画を見て、気軽にチャレンジすることができます。

体重・体温・お酒などの記録



毎日記録して、体調管理に活用しましょう。

※外出の際は、感染症対策を行いましょう。

登録方法

①スマートフォンアプリ「グッピーヘルスケア」*をダウンロード → ②プロフィール登録 → ③アプリ上部にある「+」ボタンから「西東京市」を選択

*グッピーヘルスケア…市が委託する(株)グッピーズが運営するスマートフォンアプリ

チャレンジ期間・応募期間 令和3年1月11日祝まで

健康チャレンジ2020

～教えて! みんなの健康チャレンジ～

チャレンジ期間の14日間でご自身で決めた健康目標(階段を使う・体重を量るなど)に取り組んでいただき、下記応募内容を応募いただくと、すてきな賞品が当たります。

※応募用チラシは市HP・市内公共施設(田無庁舎、防災・保育保健福祉総合センター、公民館、スポーツセンターなど)にあります。



クオカードが当たる

チャレンジコース

取組内容 14日の健康づくり

応募内容 アンケート回答

市の特産品が当たる

特別賞コース

取組内容 14日の健康づくり

応募内容 アンケート回答
+
取り組んだ健康づくりを記載