

わらび

今年が最期のチャンスです！

健康アップモニター 大募集



最新の研究では、日常生活の歩数やその強度の活動量から、**将来の病気予防度がわかってきました！** 蕨市ではこの成果を活用し「ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクト」として健康アップモニターを募集いたします！**日ごろ運動習慣のない方、生活習慣や将来の健康に不安がある方は、この機会に是非ご参加ください。**

モニター実施概要

モニター実施期間：平成29年7月1日～平成29年12月31日（6か月間）

お申込締切：6月9日（金）又は 定員になり次第終了

<モニター実施内容>

210名
※モニター継続者を含みます。

体力測定・血液検査に参加（各2回）

活動量計を毎日携帯する

日々の歩数や早歩きがわかる活動量計を配付しますので、毎日身につけてください。

定期的に健康チェック

わらび健康アップステーションに定期的にご来場いただき、アンケートや健康チェック、活動量データを確認いたします。

自宅で簡単エクササイズ

ご自宅のできる簡単な運動をご紹介します！

—健康イベントも開催！—

定期的に行われるウォーキングイベントなどに参加いただけます。一緒に楽しみながら健康づくりをしましょう！

一生続けられる

メッツ健康法とは？

毎日の生活に「しっかり歩く時間」を適度に作りながら健康づくりをするのが「メッツ健康法」。病気の予防度もわかります！

6月13日
（火）

体力測定・血液検査の参加（必須）

新規モニターに応募される方は、**必ずご参加ください。**（体力測定所要時間約60分）

6月13日（火） **（要予約）**

①8時30分 ②9時30分 ③10時30分

場所：蕨市保健センター

※7月までに「特定健診」を受診する方で血液検査の結果（写）をご提出いただける方は、血液検査の参加は不要です。

※ご予約は、ステーションにご来場の上、希望時間をお選び下さい（先着順）。

問合せ先：わらび健康アップステーション（火～金曜日 午前10時～午後3時 Tel090-8516-5100）
蕨市保健センター（Tel048-431-5590）

< 切り取り >

お名前	ふりがな	性別	男性	女性
		生年月日	平成 昭和	年 月 日
住所	〒 335-000 蕨市			
ご連絡先	TEL	携帯電話		

わらび健康アップステーションサポーターに興味がある

<お申込方法> わらび健康アップステーション（埼玉りそな銀行蕨支店内）又は蕨市保健センターまで上記内容をご記入の上ご提出ください。