

令和8年度 おのみち

参加者募集

健幸 チャレンジ プラス 10 テン

ウォーキング、筋トレ、朝たん

申し込みが必要です

申し込み締切：7月31日

【対象者】

尾道市民または尾道市内に
通勤・通学する18歳以上
(令和8年7月31日時点)
の人

健康づくりに取り組んでポイントを貯めると…
JCBギフトカード(1,000円～5,000円)が
計700名に当たります！

当選本数
増やしました！

●チャレンジ期間

令和8年5月1日から
11月30日



めざそう！
健康寿命プラス10年

注意事項

- ① 医療機関等において受診中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。
- ② 参加者の個人情報、本事業以外に使用することはありません。ただし、事業成果等については公表することがあります。
- ③ 熱中症予防のために服装や水分補給に十分お気をつけください。

尾道市、一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会

『おのみち健幸チャレンジ+10』の流れ

④ 二次元コードからもお申込みできます。



スマートフォン用

① 申込み

- ① 下の申込み書に記入して申込み先へ持参するか郵送してください。
➡ 郵送先：〒722-0017 尾道市門田町 22 番 5 号 尾道市公衆衛生推進協議会
 - ② 電話申込み：市役所健康推進課元気づくり係（0848-24-1962）
 - ③ FAX（0848-24-1966）
- ※ 対象者：尾道市民または尾道市内に通勤・通学する人（対象年齢：令和8年7月末時点で18歳以上）
- 申込み先 総合福祉センター（健康推進課、尾道市公衛協）、市役所（1階保険年金課）、因島総合支所（1階健康推進課）
御調保健福祉センター、瀬戸田福祉保健センター、向島支所（福祉保険係）、浦崎支所、百島支所
各公民館（向島・浦崎公民館を除く）
*土曜日・日曜日・祝日を除く 8:30～17:15
 - 申込み締切 **令和8年7月31日（金）**
 - 問い合わせ 尾道市健康推進課元気づくり係 ☎ 0848-24-1962、（一社）尾道市公衆衛生推進協議会 ☎ 0848-24-1177

申込まれた人に、毎日の健幸チャレンジを記録する「健幸チャレンジノート」を差し上げます。

② 健幸チャレンジ

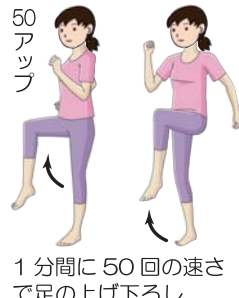
ポイントの獲得方法は、申込み時にお渡しする「健幸チャレンジノート」をご覧ください。

健幸チャレンジポイント

- 1) 今よりプラス 10 分のウォーキング（1 日 10 ポイント）
- 2) 筋トレ（1 日 10 ポイント）
*階段上り合計 60 段またはスクワットまたは 50 アップ
- 3) 朝食でタンパク質を摂取する（1 日 5 ポイント）
- 4) 体重測定（1 日 5 ポイント）

健康チェックポイント（加算ポイント）

健診受診などの加算項目があれば、提出用紙にポイントを記入する。



③ 提出する

【提出締切】12月14日（月） ※土・日曜日を除く、8:30～17:15

1,000 ポイント以上獲得した人は「健幸チャレンジノート」巻末の提出用紙に必要事項を記入して、「健幸チャレンジノート」に記載の方法で提出してください。

④ 抽選でJCBギフトカードが当たる!

抽選会（見学自由）を開催し当選者を決定します。

- ・日時 令和8年12月23日（水）13:30～
- ・場所 尾道市総合福祉センター 4階大会議室



※ 当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※①の抽選にはずれた場合は②と③、②の抽選にはずれた場合は③の抽選対象になります。

① 5,000 ポイント以上	JCBギフトカード5,000円分（60人）
② 3,000 ポイント以上	JCBギフトカード3,000円分（120人）
③ 1,000 ポイント以上	JCBギフトカード1,000円分（520人）

..... 切 り 取 り 線

『おのみち健幸チャレンジ+10』申込み書

ふりがな
■ 氏 名

■ 年 齢 歳（大正・昭和・平成 年 月 日生）

■ 住 所 電話番号

■ 「おのみち健幸チャレンジ+10」に参加してみようと思った動機は何ですか？（複数回答可）

- ① 運動を始めるきっかけに
- ② 体力筋力の維持・向上
- ③ 健康的な生活習慣確立のため
- ④ ダイエットのため
- ⑤ 治療の一環として
- ⑥ 勧められて ➡ 誰に・・・
- ⑦ その他