

# <健康チャレンジカード>

～ 体の健康貯金してみませんか？  
健康は、毎日の生活から ～

応募先 〒441-8087 豊橋市牟呂町字東里42-2  
豊橋市シルバー人材センター健康チャレンジ係  
締切 令和6年11月5日 必着  
(応募方法 郵送、FAX: 47-6034、事務所持参)

## 期間終了後、40ポイント集めて応募、 抽選で素敵な健康グッズをプレゼント！

☆ 下記期間に各種イベントを実行したら、「O」を付けてください。「O」1つで1ポイントとなります。  
また、ボーナスポイントは「O」1つで10ポイントとなります。

NO	チェックポイント	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	集計
		月	火	水	木	金	土	日	
1	食事を1日3食よくかんで食べた								
2	1日1回、体重や血圧を計った								
3	気持ちよく朝まで眠れた								
4	ラジオ体操や軽い運動をした								
5	積極的に階段を使った								
6	歩幅を広く歩くことを心がけた								
7	車を使わずに徒歩や自転車で移動した								
8	家族以外の人と会話をした								

※結果発表は、当選者への通知の発送をもって代えさせていただきます。

NO	ボーナス チェックポイント
1	1年以内に健康診断を受けた
2	〃 シルバーのボランティア(※)に参加した
3	〃 地域行事・ボランティアに参加した
4	〃 健康講座を受講した

※公園一斉清掃、マラソン・ボランティアなど

合計ポイント	会員番号	氏名