

コロナに負けるなプロジェクト

体重・体温測定100日チャレンジ!



新型コロナウイルス感染症の影響で、生活の乱れや体の不調はありませんか？
感染予防のためには体調管理が必要です。生活習慣を見直し、規則正しい生活で
免疫力をアップさせ、体調管理に努めましょう。

**【チャレンジ期間】 令和2年11月1日(日)～
令和3年2月8日(月)の100日間**

【対象者】 どなたでも
【内容】 体重と体温をはかって記録するだけ!!
【参加方法】 ①WEB(かまごおりいきいき健康トライアル)
②手書きの記録表

ことしもやるよ～♪



参加・登録方法

どちらかの方法もお選びください♪

①WEBで参加



←かまごおり
いきいき
健康トライアル

URL
<https://www.gamagori-health-trial.jp/>

【新規登録】

◆初めて参加する方…◆

- ①QRコードを読み取る、または、URLで検索する。
- ②新規登録⇒利用者登録ページへ進む。
・新規利用者登録の画面からユーザー情報を入力し、
確認画面へ進む。
・仮登録完了。メールが届くので、
記載されたURLをクリック

登録完了

【ログイン方法】

◆◆2回目以降の参加の方・新規登録済みの方…◆◆

- ①QRコードを読み取る、または、URLで検索する。
- ②ログイン⇒IDパスワードを入力してログイン
※パスワードを忘れた方は、『パスワードをお忘れの方』を
クリックし、IDを入れてください。登録のメールアドレス
にパスワードの再設定のご案内が届きます。
※IDを忘れた方は、健康推進課までお問合せください。

②記録表で参加

①市役所正面玄関、公民館、
健康推進課で記録表・事
前アンケートをもらう。

②事前アンケートを記入して、
健康推進課に持参、FAXまたは郵送
にて提出する。

◆◆◆必ず事前アンケートを
提出してから参加してください。◆◆◆

登録完了

体重・体温測定100日チャレンジを
かんばった方には
“健康”と“賞品”をプレゼント!

★参加賞…トトまるマスク

体重記録が30日以上ある方

★達成賞…アルコール除菌スプレー

体重記録が100日間ある方

★Wチャンス賞

記録表参加で100日達成またはWEB参加で
いきいきポイント1,000ポイント以上獲得
した方の中から、抽選で豪華賞品ゲット!

★WEB7ルール賞

いきいきポイントのグループランキング上位
10チームの中から抽選で豪華賞品当たるよ!!

ことしは
コロナ対策
グッズだよ

※『ゴールイベント(景品の引換え等)』は、令和3年2月27日(土)を
予定していますが、新型コロナウイルス感染症の発生状況により変更と
なる場合があります。くわしくは、保健センターのホームページ、参加
登録された方にはメールまたは郵送にてお知らせいたします。

コロナに負けるなプロジェクト

体重・体温測定100日チャレンジって、なあに？

最近、からだが重いなあ。
もしかしてコロナ太りかも…。

毎日、家でゴロゴロしちゃうんだよな～



コロナこわい…。

①

そのきみ!!
もしかして体重と
体温をはかって
いないんじゃないか?



②

体重・体温測定100日チャレンジキター上!

毎日、体重をはかって記録することは、“**食べ過ぎ**”や“**運動不足**”など、増減の原因を気にして生活を振り返ることができるんだ! だから、『**自然に体重管理ができる!**』ようになるんだよ。さらに毎日の体温測定で日ごろの健康チェックにもなるし、**コロナ感染症の予防**にもなるんだ!!



③

体重・体温をはかることが、そんなに良いことだったなんて知らなかったよ!
これから**毎日**はかるう!!



よー!!
コロナになんか負けないぞ!

④

WEB

での参加の方

【100日間、体重・体温をはかって入力】 ★必須★

【歩数(距離)の入力】

・ウォーキングの歩数(距離)を入力すると、キャラクターがテクテク歩き、マップ上を進みます。

【いきいきポイントの取得】

・健康づくりを実践することで、さらに“いきいきポイント”を付与。1,000ポイント以上の獲得で、豪華賞品当選のチャンス! (いきいきポイントの詳細はWEB内ルール・Q&Aに記載)

【7ルールでの参加】

・いきいきポイントでグループランキング! 職場の仲間、友人、家族でグループを作り、みんなで励まし合いながら、上位を目指そう!!

記録表

での参加の方

【100日間、体重・体温をはかって記録】

★必須★

【歩数(距離)の記録】

・今より10分(歩数にすると1,000歩)多くからだを動かすことで、生活習慣病の予防ができます。歩数を記録して、プラス10分の運動を心がけましょう!

食事や運動のポイントなどをホームページで公開中!
YouTube もみてね♪



ハカルン



体重・体温測定100日
チャレンジ達成者には
「まいかカード」GETの

チャンス!

『今年度の健診受診

十体重・体温測定100日チャレンジ達成

十ご自身での健康づくりの取り組み』で

まいかカードがGETできます。

まいかカードを提示すると愛知県内の協力店でお得なサービスが受けられます。



←まいかカードについてはこちら



エアフィー

【問合せ先】

蒲郡市健康化政策全庁の推進プロジェクト
事務局 蒲郡市健康推進課(保健センター)
TEL: 0533-67-1151 FAX: 0533-67-9101
メール: hoken@city.gamagori.lg.jp

【保健センターホームページ/コロナに負けるなプロジェクト】

<https://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokencenter/coronanimakeruna-project.html>

