



我孫子市LINE公式アカウント友だち募集中！  
二次元コードを読み取るか、LINEの「友だち追加」でID「@abiko\_city」を検索して追加してください。市からのお知らせなど、欲しい情報を選べます。メール配信サービスと同じ情報も配信します。



アプリ「マチイロ」マチイロ(二次元コードからダウンロード可)で広報あびこが閲覧できます。

先着200人！ 8週間限定で無料！

楽しく、おいしく、歩いて健康寿命を延ばそう

# Vitality我孫子ウォーク

ウォーキングなどの運動に取り組み、目標ポイントを達成すると、ドリンクチケットなどが獲得できるアプリ「Vitality」。スマホの歩数計測機能と連動させてポイントを獲得し、さまざまな特典をゲットしよう！

※住友生命保険相互会社との連携協定事業です。

問 住友生命Vitalityサービスセンター ☎0120-307864 (月)～(金)9時～18時、(土)9時～17時、健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



申込期間 9月30日(月)9時～10月6日(日)

実施期間 10月7日(月)～12月1日(日)

対 市内在住の18歳以上で、次の全てに同意できる方…①住友生命から本事業に関するメールが届く ②本事業に関するアンケート(無記名)への協力※すでにVitality健康プログラムに加入済みの方は参加できません。

定 先着200人 費 無料



目標に向けてウォーキングなどを行う



ルーレットを回す



ドリンクチケットなどが必ず獲得できます

## 利用の流れ

### Step1 申し込みとアプリのインストール

市ホームページから申込サイトにアクセスしてください。  
※Vitalityアプリ以外に、スマホの歩数計測アプリのダウンロードが必要な場合があります。



▲市HP

### Vitalityアプリ登録サポート会(申込不要)

住友生命スタッフがアプリの登録を手伝います。  
日所 ①9月30日(月)10時～15時、保健センター ②10月1日(火)10時～15時、我孫子南近隣センター(8階)

### Step2 歩いてポイントをゲット！

毎週の目標ポイントが自動で設定されます。達成を目指して歩きましょう！

### Step3 目標ポイント達成で特典をゲット！

1週間ごとの運動目標を達成すると必ず獲得できます。

### Step4 事業に関するアンケートに回答

メールで送付されるアンケートに回答してください。

### +10(プラス・テン)でいつもより1,000歩多く歩こう！

今より10分多く身体を動かすだけで、運動不足解消に加え、生活習慣病・生活機能低下の予防やストレス解消につながります。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」推奨歩数

	1日の目標歩数
18歳～64歳の方	8,000歩
65歳以上の方	6,000歩



## 県内約1,200店舗で割引・景品がもらえるカード

## あびこ健康ポイントをためてち～バリュ～カードをもらおう

目標歩数を達成したり、健診・検診を受けて「あびこ健康ポイント」を500ポイント以上ためると、ち～バリュ～カードがもらえます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

対 市内在住で、市に住民登録がある20歳以上の方  
費 無料



### Step1 申請用台紙を手に入れる

電子カード…ち～バリュ～カードWeb申請・交付ページから申し込み

ち～バリュ～カードWeb申請・交付ページ



紙カード…ち～バリュ～ネット(市ホームページ参照)からダウンロードまたは健康づくり支援課、各行政サービスセンター、各近隣センターで配布

### Step2 500ポイント以上を目指そう！

ポイント獲得例 がん検診を受診…100ポイント、目標歩数を設定…50ポイント、健康イベントに参加…100ポイント

※「Vitality我孫子ウォーク」は「あびこ健康ポイント」の対象です。

### Step3 ち～バリュ～カードをゲット！

500ポイント以上ためると、ち～バリュ～カードがもらえます。

### Step4 協賛店で特典をゲット！

県内約1,200の協賛店で、割引・景品などの特典が受けられます。カードの有効期限は1年間です。毎年健康づくりに取り組み、ち～バリュ～カードをゲットしましょう。

協賛店例…レストラン旬菜厨房「米舞亭」、酒々井プレミアム・アウトレット、イクスピアリ®

問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲協賛店