



+ワンポイント

活動量計のポイントは、ウォーキングの他にデータ読み込みや食品チェック、検診受診などでも付与されます

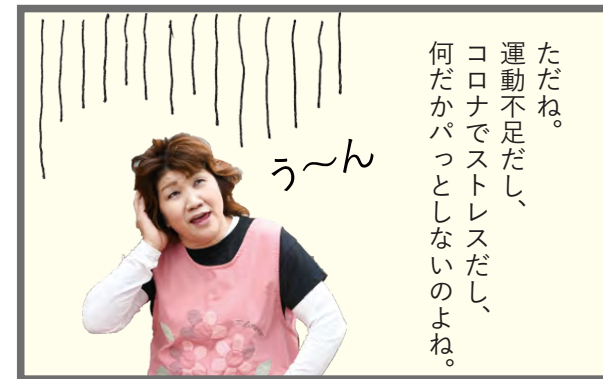
1ポイントは1円で換算。

いいわね♥

テングー加盟店は428店。日々、増えています。
※5月10日現在

600ポイントを貯めるとテングーのポイントに交換でき、お買い物に使えます。「楽しくおいしい健康生活」と、特に主婦の皆さんには嬉しいことづくしなので、ぜひ活用してください。

産業振興課 小林正樹



+ワンポイント

ウォーキングは道端の野草や花の状況の移り変わりも楽しめます。毎日の日課にお勧め

楽しそう♪ 富岡さんと永井さんにも声を掛けてみよう。

活動量計を使って歩きませんか。「MYカルテ」で自分の活動傾向を知ることとは、健康志向の鍵となります。ウォーキングは人とコミュニケーションもできて楽しいですよ。

健康課保健師 簡井志緒理

主婦が楽しむウォーキング

コマ割企画 活動量計の新たな活用法

