

あなたの健康を応援します

3か月間の
食事・運動改善

健康度アップチャレンジ



健康度アップチャレンジは、歩数計アプリ、動画などを活用して3か月間、自身で食事・運動の生活習慣の改善に取り組み、**健康度アップ！！**を目指します。

健康は気になるけれど、
仕事や家事で忙しい

体重増加を
なんとかしたい



そこで！

健康度アップチャレンジは
健康づくりが『自分で』『自宅で』取り組める！

自分で

お家で

好きな
時間に

好きな
コースで

+プラス
こんな特典も！

スマホアプリ「SPOBY (スポビー)」
歩数ポイントで特典をGet

この機会に健康づくりへの一歩を踏み出しませんか！

対象

18歳以上の帯広市民

期間

令和5年8月1日（火）から令和6年3月31日（日）まで

内容

実施コース（裏面参照）を選び、3ヶ月間、食事目標・運動目標を実践します。
歩数計アプリ「SPOBY (スポビー)」使用で帯広市健康マイレージ事業の対象となります。



【開始】

食事・運動の
改善に取り組む

毎日、記録する



歩数計アプリ
「SPOBY (スポビー)」
をダウンロード

3ヶ月後

【終了】

GOAL

健康度アップ！

快調を実感

減量に成功



健康診査で
健康度チェック



「SPOBY」
歩数ポイントが
たまる

「SPOBY」ポイントを
特典と交換



申し込みは、必要ありません！！

ご自身のタイミングで3か月間チャレンジしてください！！

取り組みに悩んだ時には、保健師がサポートします！