

(注意事項)

○体調が悪い日は、取り組みを休みましょう。

○健康度アップチャレンジ取り組み中の事故やけが・病気などは自己責任とし責任は負いかねますこと  
をご了承ください。

## 1. 実施開始前

歩数計アプリ「SPOBY」をダウンロード

ダウンロード方法は下記の二次元バーコードでご覧ください。

取り組みの参考に！

ホームページで動画を公開しています。取り組みの参考にご覧ください。

- 帯広市国保「健康の現状と課題」、「糖尿病最前線」
- オビロビ（帯広市オリジナル体操）

「SPOBY」はこちら→



帯広市健康マイレージ  
事業ホームページ



健康度アップチャレンジ  
ホームページ

## 2. 健康度アップチャレンジ開始



令和5年8月1日（火）より開始

- SPOBYで歩数を確認
- 食事・運動目標 ⇒ 毎日、記録をつける

食事・運動の改善に向けて、取り組みを開始！

令和5年8月1日（火）から  
令和6年3月31日（日）まで  
のお好きな時に3か月間頑張り  
ましょう！！



裏面へ

### 3.健康度アップチャレンジ 終了

令和6年3月31日（日）終了

お疲れさまでした。今後もさらなる健康度アップをめざして継続を！

#### 健康診査のオススメ

体重だけではなく目に見えない体の変化も確認しましょう。  
定期的な体のメンテナンスをオススメします。  
帯広市国保にご加入の方は、年に1度無料で『特定健診』を受けることができます。



#### SPOBY ポイント特典交換



歩数計アプリ「SPOBY」を活用されていた方は、たまったポイントで協賛企業からの特典との交換に応募してみましょう。（特典の一例、スーパーの商品券やドラッグストアの割引券など、健康度アップチャレンジ参加者限定特典もあります。）

また、特典は先着順もしくは抽選となります。

必要なポイント、先着数、配布時期など詳しくはアプリにてご確認ください。

チャレンジ終了後もアプリは使用できるので、今後の健康づくりに活用ください。登録されていない方は、この機会にスマートフォンにダウンロードし楽しみながら運動を続けていきましょう。

取り組みに悩んだ時には、ご相談ください。

【お問い合わせ】

帯広市役所市民福祉部健康保険室国保課給付係 担当：保健師  
電話 65-4138

E-mail [kennkoudoappu@city.obihiro.hokkaido.jp](mailto:kennkoudoappu@city.obihiro.hokkaido.jp)

