

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6年8月1日（木）から令和7年3月31日（月）まで

内 容

実施コース（裏面参照）を選び、**3か月間**、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
か
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！