

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

対 象 18歳以上の帯広市民

期 間 令和7年8月1日（金）から令和8年3月31日（火）まで

内 容 実施コース（裏面参照）を選び、ご自身のタイミングで3か月間、食事目標・運動目標を
実践します。申し込みは必要ありません。

【開始】

【終了】

食事・運動の
改善に取り組む

健康度アップ

毎日、記録する



3
か
月
後

減量に成功

健康診査で
健康度チェック



歩数計アプリ
「SPOBY（スポビー）」
をダウンロード



歩数ポイントが
たまる



ポイントを特典と交換



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。