



1

活動量計を身につけよう！



活動量計の設定は不要です。ウォーキングの時だけでなく、日常から身につけましょう！

2

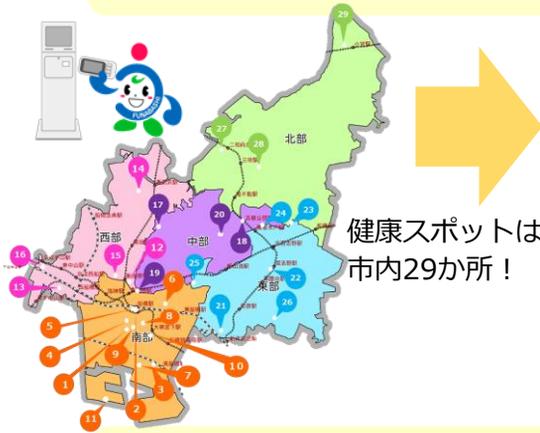
ポイントを貯めよう！

①健康スポットに行って
活動量計をかざそう！

★活動量計で貯められる主なポイント

ポイント名称	ポイント数
かざすP	1日 5pt
歩数P ※	1日 5pt
アクティブP	1日 5pt

※年齢別目標歩数
65歳未満 8,000歩
65～74歳 6,000歩
75～89歳 4,000歩
90歳以上 3,000歩



健康スポットは
市内29か所！

健康スポットの
「あるこう！かざすくん」



活動量計を
ここに近づけます



★シャリーン♪
と音が鳴るまで
(ゆっくり数えて5秒)
動かさないよう
注意！

データは過去2週間分まで送信されます
2週間に1回はかざしに行きましょう

②すこちゃん手帳でポイントを貯めよう！

すこちゃん手帳で貯められるポイントは、①キーワードラリーポイント、②食の応援店ポイント、③対象プログラムポイント、④健診ポイント、⑤アンケートポイント、⑥測定ポイントです。



3

手帳を提出して景品をゲットしよう！

すこちゃん手帳p.12に必要事項を記入し提出してください。

500pt以上…もれなく「ち～バリユ～カード」をゲット！

1,000pt以上…抽選で素敵な景品が当たる！

提出期限：令和8年 4月15日 まで

提出場所：地域保健課、各保健センター、各出張所・連絡所、
回収ボックス（市役所1階、船橋駅前総合窓口センター）

県内の協賛店で
お得なサービスが
受けられます♪



500ポイントで
もれなくゲット！

手帳の提出前に、忘れずに「終了時アンケート」を回答してください。
開始時・終了時のアンケートに全て回答すると200ポイント獲得できます。



1,000ポイントで
景品抽選に参加！