

歩数計アプリで 20 日ならウォークメルマガ

件名「歩数計アプリで 20 日ならウォーク」を開催します。

本文

※令和 6 年度歩数計アプリで健康づくり事業に参加されている方へ配信しています。

10 月 20 日に「歩数計アプリで 20 日ならウォーク」を開催し、当日に 8,000 歩以上歩いた方に、通常のポイントに加えてプラス 5 ポイントを付与します。

歩く時間・コースは自由です。

歩く前には準備運動を、しっかり歩いた後には整理運動をして疲れが残らないようにしましょう。

皆さんにウォーキングを楽しんでいただけたらと思います。

1 日 1 回アプリ「Linkx aruku」を開いて歩数を確認しましょう♪

〃〃「がん検診受診率 60%達成に向けた集中キャンペーン月間」〃〃

日本人の「2 人に 1 人」が、がんになる時代です！今年度のがん検診は受けましたか？

厚生労働省は毎年 10 月 1 日から 31 日までを「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」とし、国民にがん検診への関心を深めていただく取り組みをしています。

キャンペーン期間中の 10 月 7 日(月)～10 月 31 日(木)まで、はぐくみセンター 1 階ウェルカムホールでポスターやリーフレット等の啓発展示を行っています。

ぜひご覧いただき、検診にお役立てください！

詳しくはこちらから

<https://www.city.nara.lg.jp/soshiki/94/10581.html>

健康のためにウォーキングし、奈良市ポイントも貯めて、楽しく生活習慣病を予防しましょう(*^-^*)

奈良市ポイント運営事務局

奈良市二条大路南 1-2-7 松岡ビル 303

Tel : 0742-34-8111 Fax : 0742-34-8112

Email : info@narapoint.jp

(平日 10 : 00～17 : 00 土日祝休)

奈良市ポイントホームページ

<https://narapoint.jp/>
