

健康フェア

10月11日(土)

9時～14時
(最終受付13時30分)

ところ
ひと・まちテラス

健康チェック体験

- 血圧測定 ■健康相談 ■糖化測定
- ベジチェック ■血管年齢測定
- お口の細菌観察 など

運動体験

- 健康ウォーキング
とき 9時45分集合
ところ 都市緑地公園
- ストレッチ体操
- 歩行分析 (岐阜県理学療法士会)

その他

- たばこについて知ろう
- アルコールパッチテスト
- がん検診クイズラリー

健康づくり8か条を推進しています

1. 自分の健康に関心を持ちましょう
2. 定期的に健診を受け生活習慣を見直しましょう
3. 1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう
4. こまめに体を動かし、自分にあった運動を続けましょう
5. 1日の適正飲酒量を守りましょう
6. のぞまない受動喫煙をなくしましょう
7. かかりつけ歯科医を持ち、毎年歯科健診を受けましょう
8. 趣味や人とのつながりを増やしましょう

11時頃～

こうじキッチンこぎちゃんの
けんぱちくん弁当

を販売します！

【無くなり次第終了】

健康推進キャラクター
けんぱちくん

アプリで健康ウォーキング



スマートフォンアプリ「aruku& (あるくと)」を利用したウォーキングイベントを開催！楽しく、いつもよりたくさん歩いて、適正歩数8,000歩/日を目指しましょう！



aruku&

期間

11月1日(土)
～30日(日)

対象

18歳以上の
市内在住・在勤
・在学の方

参加費

無料
※ダウンロードや
パケット通信料は
参加者負担

参加するには

10月から登録！

10月1日(水)～31日(金)の間に、アプリ画面に従って団体コードなどを設定してください。

※団体コードが自動入力されない場合は「nakatsugawa」と入力
※イベント期間中の途中参加も可能です。

11月に歩く！

11月1日(土)～30日(日)の間に、スマホを持って歩きましょう。

※アプリの利用中はスマートフォンの位置情報をONにしてください。

12月に確定！

歩数の確定のため、12月1日(月)～5日(金)の10時までに1回アプリを起動してください。

イベントに参加すると、規定の歩数の達成や抽選などでギフトカードをプレゼント！
清流の国ぎふ健康ポイント事業の健康ポイントももらえます！
詳しくは市ホームページ（右記の二次元コード）からご確認ください。



健康課 (☎内線 639)

令和7年度 健康・スポーツポイント事業
岐阜県大会

オクトーバー・ラン&ウォーク

岐阜県大会 1 カ月ウォーキングチャレンジ

期間

10月1日(水)
～31日(金)

対象

18歳以上の
市内在住・
在勤の方

規定歩数(12万歩)を
達成した方の中から

抽選で200人の方に景品が当たる！

参加するには

「健康づくりチャレンジ月間取組シート」または健康・スポーツポイントアプリ「スポーツタウンウォーカー」から！
詳しくは岐阜県ホームページをご覧ください。



スポーツタウン
ウォーカー



県ホームページ

健康課 (☎内線 639)