

# 西東京健康チャレンジ2019



## わたしの体を 応援する14日間

チャレンジ期間

2019年9月17日(火)～2020年1月15日(水)



応募受付 2019年10月1日(火)～2020年1月15日(水)(消印有効)

参加対象者 小学生以上の西東京市民



お問い合わせ 西東京市健康福祉部健康課「西東京健康チャレンジ2019」事務局  
〒202-8555 西東京市中町1-5-1 保谷保健福祉総合センター4F 健康課 042-438-4037(直通)  
〈協賛〉株式会社ノジマ/FC東京/シチズン・システムズ株式会社/株式会社東京ドームスポーツ  
〈協力〉西東京商工会



# 西東京健康チャレンジ 2019とは？

市民の皆様の健康づくりを支援するための活動です。健康診断（各種検診）を受けることを必須とし、ご自身で決めた健康目標（例：階段を使う、毎日体重を測る...など）にチャレンジ期間内の14日間で取り組んでいただき、応募すると素敵な商品が当たります。

## 応募方法

健診(検診)を受ける



+

14日間健康づくりに取り組む



## 3つの方法から応募

- ① 郵送（〒202-8555 西東京市役所健康課 行）
- ② 電子申請（市ホームページ又はQRコードから応募）
- ③ 窓口（保谷保健福祉総合センター4階健康課又は田無庁舎情報公開コーナー）



健康チャレンジに応募いただいた方には、すてきな商品があたるチャンス！



写真はイメージです

抽選で100名様にクオカードをプレゼント！

## さらに！もっと健康、もっとワクワク

健康づくりにつながる指定イベントに参加すると、すてきな商品が当たる特別賞に応募できるチャンス！



イベント詳細は西東京市健康課ホームページでご確認ください

★応募ハガキは、キリトリ線で切り抜いてからお互いの裏面をのりで貼り付け、ハガキの大きさにしてご使用ください。

郵便はがき

切手を貼ってください

2 0 2 8 5 5 5

西東京市中町1-5-1

西東京市役所  
健康課  
健康チャレンジ担当行

## 西東京健康チャレンジ 2019

住所	〒 西東京市
氏名	
電話番号	

### 1. 年齢

- 小学生 中学生 15~19歳 20代 30代  
40代 50代 60代 70代 80歳以上

### 2. 性別

- 男性 女性

### 3. 受けた健診（検診）にチェックをいれてください

- 会社の健診 学校の健診 特定・一般健診  
人間ドック 各種がん検診 歯科健診  
その他（ ）

### 4. 14日間取り組んだ項目にチェックをいれてください

- 運動 食事 休養 禁煙  
減酒・禁酒 体調管理 その他（ ）

### 5. 健康チャレンジは、生活を見直すきっかけになりましたか？

- そう思う そうは思わない どちらでもない

### 6. ご意見・ご感想等をご記入ください

※特別賞使用欄

商品番号

当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます

市が指定する健康関連イベント参加に参加の方は  
西東京健康チャレンジ2019

# 特別賞

に応募できます！

## 特別賞とは？

「健康チャレンジ2019」の要件（1）健診(検診)を受ける（2）14日間健康づくりに取り組むを満たし、健康に関する指定イベントにご参加いただいた方は、豪華商品がもらえる特別賞への応募が可能です。

※指定イベントについては、西東京市ホームページ、「西東京健康チャレンジ」のサイトにて確認できます。



体重計



マウスジェットウォッシャー



サイン入りFC東京グッズ



スパ・ラクーア 利用券



健康機器

協力：西東京商工会



お米ひろば野口商店 特選米5Kg



手作りハム工房カッセル 詰め合わせ



西東京市特産野菜 詰め合わせセット



プチ果房ヴァリエ 手作りジャム詰め合わせ



ChanQ Coffee コーヒー詰め合わせ



Biscuitta スイーツ詰め合わせ