

# に参加して 健康新習慣!

いきいきと笑顔あふれる  
毎日のために  
みんなで健康づくりに  
取り組みましょう。  
京都市長 門川大作



と京都市が連携して推進する「健康長寿のまち・京都」推進プロジェクトの取組のひとつです。

50ポイント以上貯まれば

## 応募!

50ポイント以上貯まったら、プレゼントを選んで  
抽選に応募しましょう。チャンスは3回あります。

応募締切(当日消印有効)

- 第1回目 平成30年 8月31日(金)
- 第2回目 平成30年11月30日(金)
- 第3回目 平成31年 2月28日(木)

応募資格

応募の対象者は京都市内に在住、在勤、  
在学の方で、年齢制限はありません。

P14⇒

チャンスは  
3回!

## 抽選で プレゼント をもらおう!

プレゼントの一例



クロスバイク



京都市立病院 人間ドック受診券

今年はメタボ対策、  
ダイエットに  
ピッタリな自転車  
が充実!

## お出かけポイント プログラム

1回  
5  
ポイント

外出することは健康づくりにつながります。  
イベントや取組に参加しましょう。  
1回の参加で5ポイント貯まります。

イベント例

- ウォーキングなどのイベント、健康に関するセミナーなどへの参加
- 地藏盆など地域の行事や防災訓練への参加
- ボランティア活動など

※イベントについては「健康長寿のまち・京都」ポータルサイトでも情報発信しています。時期や季節ごとの楽しいイベントをチェックして参加しましょう。

今年度は、  
明治150年記念の  
イベントがいっぱい  
お出かけしよう!



## グループポイント 加算

1回  
5  
ポイント

家族や友人、職場の仲間などグループで取り組みれば  
応募1回につき、5ポイント加算できます。

(例) 友人と誘い合ってイベントやボランティア活動に参加

「お出かけ」5ポイント + 「グループ」5ポイント = 合計10ポイント



家族や友達と  
いっしょに  
取り組もう!