

☆今だからこそ考えよう、「健康づくり」!

このような時期だからこそ、健康づくりについて考え、
励んでいる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか?
そんな方に・・・

(公財)武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター
吉祥寺北町 4-8-10 保健センター1 階
TEL : 0422-51-0793
FAX : 0422-51-0730

「私の健康づくり自慢」募集!



皆様が日頃行っている「健康づくり」を
教えてください!

◆応募期間：令和2年4月1日～10月31日

◆対象：健康づくりはつらつメンバー ※（同時登録可）

※自ら健康づくりを実践する武蔵野市民を応援する制度です。

ご家族などまわりの方に広めていただくことも目指しています。

「健康づくり活動情報誌」のお届けなど、いろいろな特典あり!

◆最優秀賞（1点）、優秀賞（2点）：健康づくり応援グッズをプレゼント!

*発表は、令和3年2月頃、受賞者に通知します。

*次回の「健康づくり活動情報誌」に掲載を予定しています。

★参加賞：図書カードNEXT500円 ★

*応募期間終了後、順次発送します。

（応募詳細は、裏面をご覧ください。）

応募要領

【テーマ】「私の健康づくり自慢」

～健康に生活するための体験談・今年こそ挑戦したいこと! など～

自分のこと、家族のことです...

人にも教えたい!

- どんな方法で健康を維持していますか?維持することの大切さ、大変さ、楽しさ
 - ・年齢より若いとよく言われるのは、こんな考え方や取り組みをしているから
 - ・健康の大切さを再認識する「きっかけ」となった体験、その後実行していること...など
- ご家族の健康を守るために、あなたが日頃行っていること、大事にしていること
 - ・子どもに伝える「我が家の健康づくり教育」
 - ・いざという時、自分を、家族を守れる体であるために...など

募集例の紹介

例

【夕食が楽しみ！】

夫はリタイア後も仕事を続けているが、時間的に余裕ができ夕食を作るようになった。メイン以外は大体同じメニューだが8品が必ず食卓に並び、決まった時間に夕食を取るように。食事をきっかけに姿勢にも気をつけるようになり、時々はっとしたように姿勢を正す。今後も夫婦で良い生活習慣を目指したい。

健康づくり推進員



◆募集内容：

- ①健康づくりに関する写真1～2枚
- ②その写真についてのタイトル及びコメント（100字程度）

◆応募期間：令和2年10月31日必着

◆応募方法：

<メール> タイトルに「私の健康づくり自慢」と入れ、本文に、氏名、住所、電話番号、生年月日、性別を明記のうえ、上記①及び②を、center@musashino-health.or.jp宛てにメールで送信。

<郵送> 氏名、住所、電話番号、生年月日、性別を明記のうえ、上記①及び②を、健康づくり支援センターまで郵送。

*すでに「健康づくりはつらつメンバー」にご登録済の方で、お手元に「健康づくり活動情報誌」がある方は、巻末に掲載の封筒の展開図を切り取り、封筒を作成し、お使いください。



☆「健康づくりはつらつメンバー」に未登録の方は、ご応募時に新規登録をさせていただきます。

☆応募作品を（公財）武蔵野健康づくり事業団フェイスブックやメルマガ、次回の「健康づくり活動情報誌」にてご紹介をさせていただく場合があります。その場合の掲載名として、【本名】または【匿名（ペンネーム）】どちらがご希望かも明記ください。

※別途、性別・年代・お住まい（〇町まで）を掲載させていただきます。

◆応募規約：

- ・応募数にかかわらず、参加賞はお一人様1つとなります。
- ・応募作品の著作権は（公財）武蔵野健康づくり事業団に譲渡されます。
- ・応募作品の内容が公序良俗に反するなど、本応募に不適切であると判断した場合、審査（参加賞）の対象から除外することがあります。
- ・応募作品は返却いたしません。
- ・応募者の個人情報、適正に管理し第三者へ提供することは一切ありません。各賞の選考、入賞者への通知等、本応募の運営に必要な範囲内でのみ利用します。

皆様のご応募お待ちしております！

