



2026 年

# 8月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R8.8.1

新庄かむてん健康チャレンジに参加してみませんか？



あなたの健康づくりを応援／  
歩くだけで **ポイント** たまる！

800 ポイント達成で  
上位 150 名様に  
クオカードプレゼント！

参加条件

20 歳以上の新庄市民の方なら誰でも OK！参加無料！！

ポイント対象期間

令和 8 年 5 月 1 日

～ 令和 8 年 12 月 31 日

## 新庄かむてん健康チャレンジとは

歩数に応じた健康ポイントを貯めることで、楽しみながら健康づくりに取り組むことができます。ポイントが 800 ポイント貯まった方のうち、上位 150 名様にはクオカードをプレゼントします。

また、「新庄ふるさと歴史センター」と「わくわく新庄」に設置してある体組成計での測定により、体の変化を感じながら継続した取り組みをサポートしています。

## 参加希望の方は…

健康課 健康推進係へお越しください。詳しく説明します。



## 熱中症にご注意を！

### こまめな水分補給…

- ・ 気象状況を確認しながら、無理なく「チャレンジ」しましょう。
- ・ のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給しましょう

←熱中症について、詳しくは新庄市ホームページをご覧ください。

