

「YOKOHAMA Healthy Journey! 健康チャレンジ」

楽しみながら健やかなライフスタイルを手に入れる旅に出よう！

楽しみながら健康づくりに取り組む「YOKOHAMA Healthy Journey! 健康チャレンジ」を実施します。健康的な生活習慣は、なかなか続かず、また、効果を実感できるようになるまで時間がかかります。まずは、日常的に気軽に取り組めるメニューから1つ選んで、**21日間チャレンジ**してみませんか。**チャレンジをきっかけに、健やかなライフスタイルを手に入れる旅に出よう！**

「YOKOHAMA Healthy Journey! 健康チャレンジ」の概要

- ◆ **参加対象** 18歳以上の市内在住、在勤、在学の方
- ◆ **参加方法** 下記ホームページから参加登録を行ってください。（受付開始:令和5年12月12日(火)）
- ◆ **チャレンジ期間** 令和6年1月21日(日)～2月10日(土) (21日間)
- ◆ **参加者プレゼント**

期間終了後にアンケートに御回答いただいた方の中から参加状況に応じて**抽選でデジタルクーポンをプレゼント！**

特別賞：3,000円分×100名（1月21日(日)までに参加登録し、21日間チャレンジされた方）

チャレンジ賞：500円分×1,000名（1月中に参加登録いただいた方）

詳細はホームページ（令和5年12月12日(火)から公開）又は別添チラシを御覧ください。

<ホームページ> <https://ken-c.city.yokohama.lg.jp>



二次元コード

～ チャレンジメニュー ～

運動			食事			ライフスタイル		
<i>Walk</i> 歩こう 1日8,000歩	<i>UP x Down</i> 今からすぐできる 階段筋トレ	<i>ton, ton, ton</i> エアなわとび まずは30回から	<i>MoFu MoFu</i> しっかり噛もう あと5回	<i>Vegetable</i> 毎日 野菜習慣	<i>SoY or Fish</i> 1日1回 大豆か魚	<i>Sleep</i> 6時間以上 睡眠	<i>Weight Check</i> 毎日 体重チェック	<i>Smile</i> 笑顔で あいさつ

- ①「歩こう1日8,000歩」 毎日の生活の中で、いつもより少し多く歩いてみましょう。
- ②「今からすぐできる階段筋トレ」 エスカレーターやエレベーターに並ばず、階段を選びましょう。
- ③「エアなわとび まずは30回から」 強くなやかな骨をつくるには「かかと」を上げてストンと落とす体操が効果的。
- ④「しっかり噛もう あと5回」 よく噛むことは、消化吸収の促進、肥満予防、歯と口の健康の保持につながります。
- ⑤「毎日野菜習慣」 時にはカット野菜や冷凍野菜も活用し、毎食こぶし1～2つ分くらいを目安に取り入れましょう。
- ⑥「1日1回大豆か魚」 納豆、豆腐、厚揚げ、サバ缶、ツナ缶などからも手軽にたんぱく質を取りましょう。
- ⑦「6時間以上睡眠」 働き世代にとって十分な睡眠時間は「6時間以上9時間未満」と言われます。
- ⑧「毎日体重チェック」 毎日決まった時間に体重計に乗って、体調のちょっとした変化に気付きましょう。
- ⑨「笑顔であいさつ」 元気な声と笑顔であいさつして、人とのつながりを大切にしましょう。

お問合せ先

健康福祉局健康推進課健康づくり担当課長 岩松 美樹 Tel 045-671-3376

YOKOHAMA ✈️ Healthy Journey!

横浜市 | 健康チャレンジ

エントリー開始!



チャレンジ期間

2024 1.21日~2.10日

チャレンジメニュー



01
運動

Walk

歩こう
1日8,000歩



UP&Down

今からすぐできる
階段筋トレ



ton, ton, ton

エアなわとび
まずは30回から



02
食事

MoguMogu

しっかり噛もう
あと5回



Vegetable

毎日
野菜習慣



Soy or Fish

1日1回
大豆か魚



03
ライフスタイル

Sleep

6時間以上
睡眠



Weight Check

毎日
体重チェック



Smile

笑顔で
あいさつ



「健康チャレンジ」って?

18歳以上で横浜市内在住・在勤・在学の方への健康づくり企画です。
チャレンジを続けて、健康的なライフスタイルを身につけましょう!

21日間続けた方の中から抽選で

giftee* Box

デジタルクーポンプレゼント!

特別賞

抽選で

チャレンジ賞

3,000円分

100名様

500円分
抽選で1,000名様

※1: 1/21(日)までに登録し21日間チャレンジを行った方の中から抽選となります。
※2: 1月中にチャレンジ登録いただいた方の中から抽選となります。
特別賞に当選された方は対象外となります。

giftee* Box

あなたのほしいが詰まっている

amazon
gift card

R
POINT

d
POINT

au
PAY

baskin
BIPP
robby's
ザ・ティアン

TULLY'S
COFFEE

DOUTOR

Uber
Eats

GRAND
MARKET

回数カードNEXT
ネットギフト

COKE ON

GODIVA
Belgian Chocolate

+ その他人気商品からえらべる!

※掲載ブランドと商品数は付与されるポイント数によって異なります。
Coke ONはThe Coca-Cola Companyの登録商標です。

giftee Boxは約1000種類のラインナップの中から、好きな商品を自由にえらべるギフトです。コンビニやカフェ、ファッションからレジャーまで幅広いシーンのギフトを取り揃えています。
1. 本 프로모ーションは、【株式会社中広メディアソリューションズ】による提供です。本 프로모ーションについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしていません。健康チャレンジ「YOKOHAMA Healthy Journey」事務局 / 受託元: 株式会社中広メディアソリューションズ (ken-c@chuco-ms.co.jp) までお願いいたします。
2. Amazon, Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

チャレンジメニューの詳細内容や
ご登録はこちらから

