

# 健康チャレンジの“特別コース”について

ホームページを開いてくれてありがとうございます♡

## 特別コースって？

特別な参加賞がもらえます\*!

抽選確率が **UP** ↑ ↑



さ吉くんが元気！！健康チャレンジの特別コースは…

“ちょっとコロナ禍で太ってしまい、やせたいっ！” “健診結果を改善したい” などなど

**特に結果(成果)を出したい人へ保健師や管理栄養士がアドバイス・サポートします！**

まずは、やってみる！ できることから始める！ 気軽に参加してみませんか？



### ▶申込み方法▶

Step① 特別コースを希望の方は、受付が必要です。**8月10日(水)までに**国東保健センターへ電話ください！

Step② 体成分分析器で体を測定しましょう！

測定できる日 8月15日～8月19日( 場所:国東市役所 市民健康課 )

8月22日～8月24日( 場所:国東保健センター )

※時間は要相談

※人数が多くなったときは希望に添えない場合もございます🙇

Step③ 一緒に健康チャレンジの目標を考えましょう！

9月～11月の3ヶ月間毎日できる取組をしましょう！

Step④ 3ヶ月後、体成分分析器で体を再度測定しましょう！



### 体成分分析器とは？

体重や体脂肪量、筋肉量、水分量、身体年齢など細かく分かります\*!  
体のどこに脂肪や筋肉があるかもわかります\*!  
体重や筋肉、体脂肪のバランスもみる事ができます\*!

イメージ図です

ぜひこの機会に自身の健康をよりよくして、特別な参加賞を Get しましょう！あなたの参加をお待ちしています！

**連絡先 0978-73-2450** 国東保健センター(医療保健課 保健推進係)

確認事項 ①名前 ②年齢 ③体成分分析器の希望測定日をお伝えください！

