

3kg減量市民大運動

「健康チャレンジ日記」

これまで「3kg減量市民大運動」健康チャレンジ市民月間」では、参加申込みをされた方に健康チャレンジ手帳（紙手帳）を配布し、健康づくりに取り組んでいただく事業を実施してまいりました。平成21年度からは、総務省・厚生労働省・経済産業省連携健康情報活用基盤実証事業の一環として、「健康チャレンジ日記」をリニューアルし、インターネットを利用した参加に変わります。

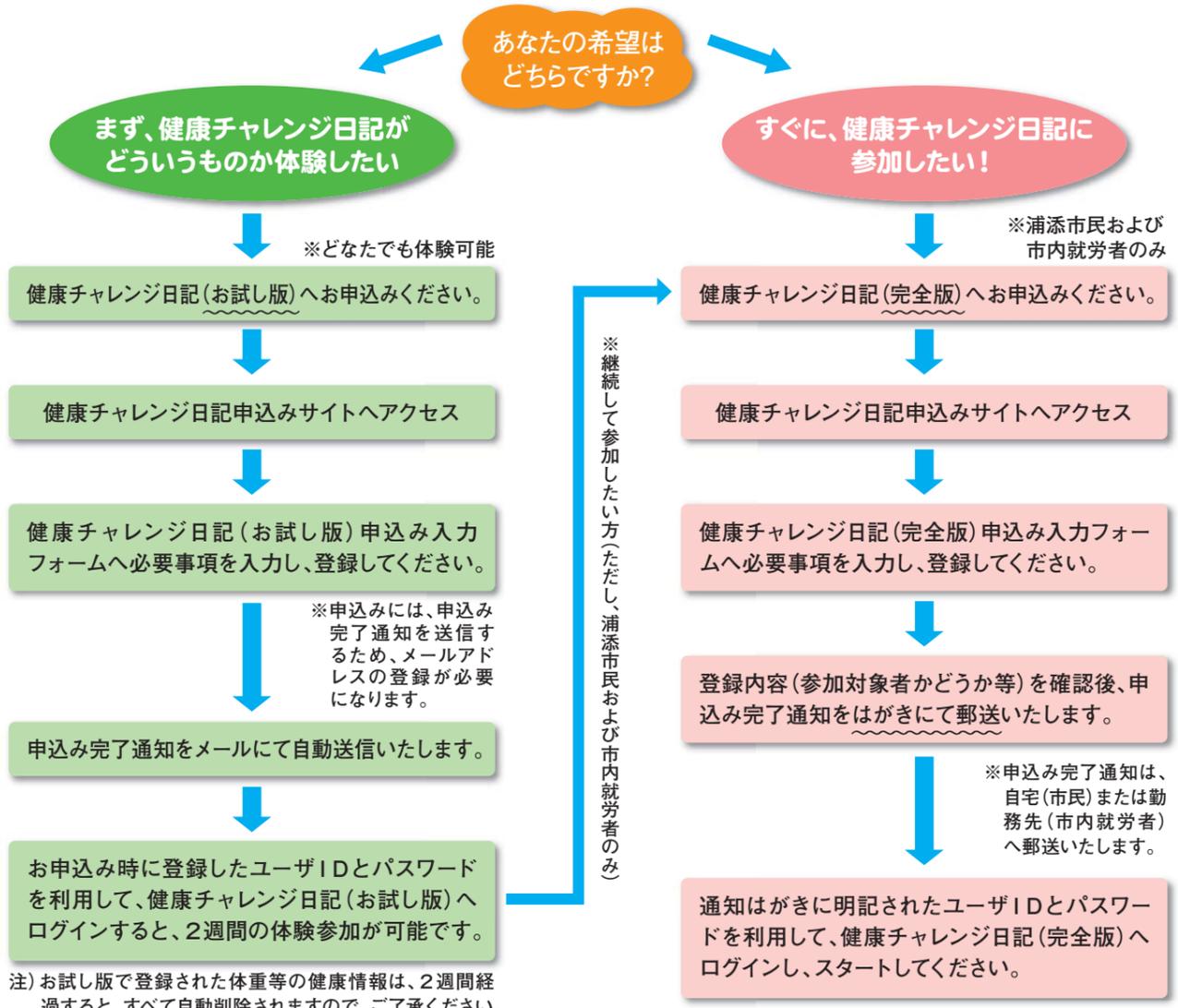
今まで何が変わったの？

- ① 一年を通していつでも
これまで3カ月間の期間限定でしたが、これからは一年を通して、いつでも継続して健康づくりに取り組めます。
- ② 紙手帳からネット手帳管理へ
パソコンだけでなく、携帯電話等のモバイル機器での参加が可能です。
- ③ グラフで成果をチェック
日々測定した体重などの変化をグラフで確認でき、取り組んだ健康づくりの成果を、視覚的にチェックすることができます。
- ④ 健康情報を安全に管理
記録した体重等の健康情報を、安全な環境で管理することができます。
- ⑤ 気軽に相談
健康づくりの取り組みについて、インターネットを利用して、いつでも相談することができます。



普段から健康づくりに取り組まれている方も、これから生活習慣を見直そうと考えている方も、是非、この機会にリニューアルされた「健康チャレンジ日記」に参加してみませんか？

「健康チャレンジ日記」へ参加するまでの流れ



注) お試し版で登録された体重等の健康情報は、2週間経過すると、すべて自動削除されますので、ご了承ください。

3kg減量市民大運動

申込み開始日
平成21年8月3日より随時

申込み方法
インターネットからの申込みになります。(パソコン・携帯電話等)

※健康チャレンジ日記(お試し版)へのお申込みの際には、メールアドレスの登録が必要になります。

パソコンからの方
<http://health.city.urasoe.lg.jp/>

携帯電話等のモバイルからの方
<http://health.city.urasoe.lg.jp/m>



みなさんの参加お待ちしています!



健康チャレンジ日記 対象者および内容

- ① 健康チャレンジ日記(完全版)
対象者 18歳以上75歳未満の浦添市内在住あるいは勤務している方
内容 日々、測定した体重や歩数・生活チェック等を登録し、グラフで視覚的に体重増減を確認しながら、健康づくりを実践していく内容です。
 - ② 健康チャレンジ日記(お試し版)
対象者 どなたでも体験可能
内容 2週間限定で「健康チャレンジ日記(完全版)」の一部(「相談コーナー」を除く)を体験することができます。
- また、「相談コーナー」を利用して保健師等の専門スタッフへ相談をすることができ、一年を通して継続してチャレンジすることが可能です。

