

対象

18歳以上の浜田市民
浜田市内への通勤・
通学者

令和6年度

はまだ健康チャレンジ



はまチャレ

目指せ！「1日8,000歩」
～まずは1日5,000歩から～

応募者の中から抽選で

2,000円分の浜田市共通商品券
が各期100名に当選します！

☆抽選に外れた人もはまチャレ応援賞の
チャンスがあります！

○記録表の歩数・運動・朝食・
お出かけポイントをゲット！

○1か月で100ポイント以上ためると応募可能！

○各種健(検)診ポイントの加算で、さらにポイントがためやすくなりました！

期間

第1期→ 4月～ 6月分 応募期限→令和6年 7月17日(水)

第2期→ 7月～ 9月分 応募期限→令和6年10月16日(水)

第3期→10月～ 1月分 応募期限→令和7年 2月14日(金)

※1か月だけの応募、数か月分まとめての応募もできます。

応募

●応募箱への投函

浜田市役所及び各支所窓口、まちづくりセンター、
子育て世代包括支援センターすくすく、運動施設など

●郵送・FAX

〒697-8501 浜田市殿町1番地
FAX 0855-23-3440「健康医療対策課宛」

●エクセルデータをWEBで応募

<https://logoform.jp/form/6gWK/507228>



●記録表

応募箱設置場所に記録表を設置していま
す。浜田市ホームページからポイント計算
が簡単なExcelデータでダウンロード可



○当選者の氏名はホーム
ページ上で公表させていた
だきます。

○応募された記録表は、個人
情報の秘密を厳守した上で、
健康づくり情報として活用
させていただきます。

○歩きすぎには注意しまし
ょう。

浜田市健康医療対策課

TEL:0855-25-9311

Mail:kenko@city.hamada.lg.jp