



第2話
“リン得”

②吉備路もてなしの館
健康商品券で買います
前年のポイントで獲得した健康商品券は、市内233事業所で使えます。

【御輪印とは?】
市内32カ所の観光スポットなどに設置しているスタンプです。全部集めたら、総社通になれるかも!?

サイクリング日和だね

①サンロード吉備路
御輪印を5つ集めに行こう!
市内のサイクリングは初めてです
保健福祉部 上田部長
リン得2年目
健康医療課 佐藤主事
(香川県三豊市から出向中)

⑤雪舟生誕地公園
御輪印巡り楽しかった!

あと1つ、がんばろう!

③備中国分寺
④総社吉備路文化館

始めるなら今!
お得なボーナスポイント
【“歩得” “リン得” 共通】
●よろこび総社ポイント
今年1月以降転入した人に100pt
●紹介したよポイント
9月30日(土)までに、現在参加している人からの紹介で参加すると、紹介した人・された人ともに100pt

“リン得”ポイントの貯まり方
・走行距離500mで1pt
・御輪印1つにつき20pt、5つごとに25pt (最大500pt)

“リン得” 申込フォーム
“リン得” HP

自転車に乗るときは、ヘルメットを着用しましょう
自転車は、ひざや腰が痛い人にもおすすめです!

歩得 リン得
グループでの参加登録受付中!
事業所や地域などのグループで健康づくりに取り組んでいる皆さんを紹介いたします。

【吉備信用金庫の皆さん】
私たちは、“歩得”事業が始まった平成30年から毎年参加しています。普段の生活の中で歩数を意識することで、自然と運動の機会が増えました。みんなが取り組みやすくなるように、職員とその家族の参加費を金庫が負担しています。

～まちへ出よう 続けている人も これからの人も～
歩いて獲得! サイクリングで獲得!
健康商品券物語

今年度も“歩得” “リン得” 健康商品券事業に4500人以上が参加しています。まち巡りを楽しみながら、お得に取り組む健康づくり。あなたも始めてみませんか。
【“歩得” “リン得” 事業共通】
取組期間 令和6年3月31日(日)まで
参加費 各1000円
問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎0866-92-8259)

第1話
“歩得”

9:30 幸山
投稿しよう
いい景色! インスタグラムに
こまめに水分補給……
緑が気持ちいい~
市公式 Instagram
←観光・イベント情報などを画像で発信中。フォローしてね♪
#映えそうじゃ #discover_soja

9:00 清音ふるさとふれあい広場を出発
目標は、8000歩!
今日は福山を案内します!
総合政策部 梅田部長
市民歴=3カ月
健康医療課 西岡栄養士
市民歴=年齢

11:30 清音ふるさとふれあい広場に到着
10:20 福山城址(山頂)
よし腹ごしらえだ
休憩/しましよう
日頃の運動不足が……
もう少しですよ

お疲れさまでした!

“歩得”ポイントの貯まり方
・1000歩で1pt
・健診(検診)の受診→最大500pt
・講座などへの参加→最大250pt など

目標達成!
1日8000歩で、高血圧や糖尿病の予防に効果があるとされています。

最高5000円分の健康商品券が獲得できますよ!
適度な運動と美しい景色で、体も心もリフレッシュ。次はどこを歩こうかと考えています!

“歩得” 申込フォーム
“歩得” HP