

体を動かして健康づくりに取り組みたい人

●問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎0866-92-8259)

“歩得”・“リン得”健康商品券事業

総社市
ホームページ



“歩得”健康商品券と“リン得”健康商品券が1つになってリニューアルしました！
歩数計やスマートフォンを使って日々の歩数を計測することや、自転車に乗って走行距離を測ることによってポイントが貯まります。健診(検診)受診やヘルシーメニューを食べることでポイントが貯まります。貯まったポイントは市内事業所で使える商品券に交換できます！

【商品券】 最大 **5,000円**

※“歩得”・“リン得”の両方に参加しても、商品券獲得は最大5,000円です。

【参加費】 1,000円

※参加費1,000円で“歩得”・“リン得”の両方に参加できます。



県大メディカルフィットネス講座

岡山県立大学で健康チェックを行いながらの運動教室を実施。個人に応じた運動で、メタボを解消します！

【対象者】 健診等で生活習慣の改善が必要とされる人

【参加費】 **無料**



食事を見直して健康づくりに取り組みたい人

男性料理教室

総社市
ホームページ



総社・山手・清音の会場で定期的を開催します。今まで料理の経験がない人も大歓迎です！

【申込み】 随時受付中 ※詳細は健康医療課へお問い合わせください



第2弾!! そうじゃ!ヘルシーメニュー

総社市
ホームページ



外食や中食を利用する機会を通して野菜たっぷりの食事を入手しやすい食環境をつくるため、市内飲食店でヘルシーメニューを認定しています。
認定メニューはホームページをご確認ください。