

別府市「みんなで健活ポイント」事業

①活動量計を持ち歩く

歩くことで楽しく
健康づくり！

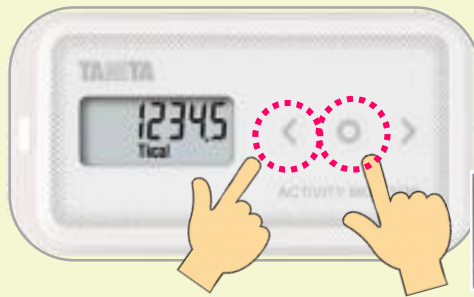
【装着方法】

- 首から下げていただくのと正しい歩数が計測されます。

【注意点】

- 活動量計は貸し出し品です。
箱は捨てずに保管しておいてください。
(ご自身の不注意で故障した時は、交換時に**料金が発生**します)
- 洗濯機や水の中に入れてください。
水に弱い機械です。水につけると壊れる可能性が高いです。

活動量計の使い方を見てみよう 今日は何歩歩いたかな？



総消費
I補ギ-量

27695
Tkcal

歩数

7777
!!

歩行時間

95
!! min

時間

23:59

活動I補ギ-量

10345
kcal

[<][>] ボタンで
過去**7日分**見られる

「○」 ボタンを押し
画面を切り替える

- ・歩数は午前0時に**自動的「0」**になります
- ・電池残量が残り少ないサイン
速やかに新しい電池
(CR2032) に交換を。



② 歩数データを送信する ● 30日に1回歩数データを 送信しましょう

体組成計で歩数データを送信し、測定する
※ローソンのロッピーでも歩数データを送信できます



体組成計設置場所

- 別府市役所(GF 健康推進課)
- 別府市保健センター
(湯のまちけんこうパーク)
- 別府市多世代交流健康増進
複合施設 (おひさまパーク)
- 北部地区公民館 ● 中部地区公民館
- 西部地区公民館 ● 南部地区公民館
- 朝日大平山地区公民館
- 中央公民館

③ ポイントがたまる

- ・ 歩数ポイントなどポイントがたまります。
 - ・ たまったポイントは豪華賞品と交換できます！
- ※ポイントは参加手引きを参考にしてください。

1500P
3000P
4000P
5000P

図書カード

《問合せ》

別府市役所 健康推進課

☎ 21-2188