

どなたでも
参加できます！



大森東地区

はねぴょん健康ポイント
対象イベント

ウォーキング ラリー



開催
期間

2023年

10月22日(日) ▶ 11月30日(木)



大森東地区ウォーキングコース

マップを
みるぴょん



© 大田区



をめぐろう!!

1

初心者向け
コース

2

花と緑の
公園をめぐる
コース

3

潮風・海鳥・
花と出会う
コース

4

川端コース

5

ふる浜から
見晴らし橋
コース

5コースあるよ!!



© 大田区

各コースのどこかに2つの掲示物があります。3コースを回って文字を6個ゲットしたらプレゼントを進呈!

※さらに全コースを制覇した方には、別のプレゼントあり(先着)

マップ
配布場所

大森東特別出張所 / 地域包括支援センター大森東
糀谷・羽田地域健康課 / 大森南図書館



景品引換場所

平日: 大森東特別出張所 (9時~17時)

土曜日: 地域包括支援センター大森東 (9時~17時)

※引換期間: 12月2日(土)まで



ゲットした文字を記入しよう！

各コースのどこかに2つの掲示物があります。
3コースを回って文字を6個ゲットしたらプレゼントを進呈！
※さらに全コースを制覇した方には、別のプレゼントあり(先着)

1
初心者向け
コース

1 2

2
花と緑の
公園をめぐる
コース

3 4

3
潮風・海鳥・
花と出会う
コース

5 6

4
川端コース

7 8

5
ふる浜から
見晴らし橋
コース

9 10

7

つの秘訣

大森東地区で
めぎせ人生100年！

お なかいっぱい、食べ過ぎ注意！ ▶ 食事は腹八分目にしましょう。

お 酒はほどほど、ほろ酔いでストップ！

▶ 1日の適量(ビールなら男性500ml、女性は約半分量)を守ってたしなむ程度に。
週1～2回の休肝日も忘れずに。

も りもり食べよう、野菜から！ ▶ 1日の野菜の摂取量の目標は350gです。

り フレッシュ方法、みつけて気分転換！

▶ ストレスをためないことで、暴飲・暴食を防ぎましょう。

ひ び(日々)少しでも歩く習慣を！ ▶ 1日1000歩、歩く距離を増やしましょう。

が まんして!吸いたくなくても、その一本!

▶ たばこの煙の中には200種類以上の有害物質があり、吸う人も周りの人も
病気の発症リスクが高まります。

し しゅうびょう(歯周病)を防いで、生活習慣病予防!

▶ 正しくていねいな歯みがきとフロスをしましょう。

イベントに
参加して



はなびっぴん健康ポイント



ウォークラリーやイベント等に参加すると健康ポイント
が獲得できます。
ポイントをためて応募すると抽選で景品が当たります。



アプリダウンロードは
コチラ

問合せ

ウォークラリーについて……糀谷・羽田地域健康課 ☎03-3743-4161

人生100年を見据えた健康寿命延伸プロジェクトについて……健康医療政策課 ☎03-5744-1682

アプリについて……健康づくり課 ☎03-5744-1661



人生100年

を見据えた健康寿命延伸プロジェクト

[協力] 大森東地区自治会連合会・東邦大学医学部衛生学教室
このイベントは、大田区が東邦大学と共同して取り組んでいる
「人生100年を見据えた健康寿命延伸プロジェクト」
の一環で企画運営しています。