

第10回  
体重測定100日  
がまこおり100days Challenge  
チャレンジ

ゴール  
イベント

100日間頑張った皆様のために、  
今年もゴールイベントを開催します。

【日時】 令和6年2月23日(金・祝)

13時30分～15時30分(開場時間 12時30分～)

【場所】 蒲郡市民会館 中ホール

12:30～ 開場、受付(記録提出、賞品交換チケット・抽選券受取)



**抽選券配布は13時30分まで!!**  
※抽選会に参加の方は必ず受付を済ませてください

健康体験コーナー (～13:25)

- ☆骨密度測定
- ☆血管年齢測定
- ☆ベジチェック



※体験できる人数には限りがあります

協賛：株式会社ヤクルト東海、明治安田生命保険相互会社 蒲郡営業所 (五十音順)

13:30～ 開演、蒲郡市長あいさつ

13:35～ 第18回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会

「カロリーよりタイミング  
～健康をつくる食べ方、生き方～」

【講師】 名古屋学芸大学 管理栄養学部 管理栄養学科  
ことよ  
教授 藤木 理代 氏



みなさんは食事のカロリーやバランスだけでなく、食べる時間やタイミングも健康に影響することを知っていますか？栄養学、体育学、医学など多方面に精通した先生の講演から、食べ方を通して健康になれる秘訣や生き方を学んでみませんか。

14:45～ ポイント賞・グループ賞(WEB版)の発表

14:50～ 100日達成ラッキー抽選会(100日達成者のみ)

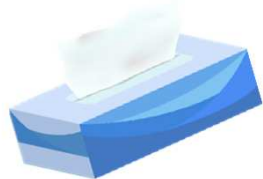
15:20～ 参加賞・達成賞の賞品交換



賞品交換・抽選会 については裏面へ →

# 賞品交換・抽選会について

提出いただいた体重記録に応じて、参加賞・達成賞をお渡しします。  
提出方法は別紙「記録の提出と賞品交換の方法について」をご確認ください。



**参加賞：ボックスティッシュ1箱**

30日以上体重記録がある方

**達成賞：えびせんべい1袋**

100日間毎日体重記録がある方



※エコバッグなど賞品を入れる袋のご用意をお願いします!



## 100日達成ラッキー抽選会

参加条件：体重測定100日達成 + ゴールイベント参加

<b>特賞</b>	<b>がまごおり撰魚セット</b> がまごおり撰魚とは、蒲郡市で水揚げされた魚種の中でも特に優れた成分をもつことが認められたものです。ふるさと納税の返礼品にもなっている蒲郡名物の詰め合わせです。	1名様
<b>金賞</b>	<b>三河木綿バスタオル</b> 3重ガーゼの程よいボリューム感のふんわりバスタオルです。やさしい肌触りで通気性が高く、日常使いしやすいです。	3名様
<b>銀賞</b>	<b>ごま油セサミセット</b> 100%国内製造のごま油を使用した、3種類の詰め合わせセットです。和食、洋食、中華まで幅広い料理にお使いいただけます。	4名様
<b>銅賞</b>	<b>竹島水族館オリジナル商品詰め合わせ</b> 「竹島水族館でしか入手できない」限定オリジナル商品のセットです。パッケージもインパクト大です!	5名様
<b>ご当地賞</b>	<b>みかんの雫</b> 蒲郡産みかん100%を使用し、爽やかな酸味を活かした美味しいゼリーです。果実そのものの濃厚な味をお楽しみいただけます。	8名様

### さらに! 「まいかカード」をプレゼント

条件：100日チャレンジ達成賞で、今年度健診を受けている方  
or 健康マイレージを100ポイント以上貯めた方 (WEB版)  
※粗品 (蒲郡市指定ごみ袋など) を追加プレゼント!



<まいかカードとは?>

健康づくりの取り組みを实践され、ポイントを貯めた方に送られるカードです。  
協力店でカードを見せると、割引やポイント等のサービスを受けられます。

主催：蒲郡市 企画・運営：蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト  
お問合せ先：蒲郡市健康推進課(保健センター) 〒443-0036 蒲郡市浜町4番地  
電話：0533-67-1151 FAX：0533-67-9101 Eメール：hoken@city.gamagori.lg.jp