



### 会員になると…特典の例

#### ①活動量計がもらえる

加入の際に、会員証となるタニタの活動量計がもらえます。購入しようとする  
と年会費以上かかるので、とってもおトク！

#### ②からだカルテが無料で使える

タニタのウェブサービス「からだカルテ」では、自分専用の健康グラフや健康コラム、タニタ食堂レシピなどが見られます。

#### ③楽寿園入園料が無料

会員証である活動量計を入口で見せると、いつでも無料で入園できます。

#### ④そのほか特典が盛りだくさん

#### 会員になるには？

- ①申込書を手に入れる 配布場所  
：▼三島市役所本庁舎▼みしま健康塾▼保健センター▼北上文化プラザ▼中郷文化プラザ▼錦田公民館▼市民体育館 ほか
- ②みしま健康塾へ行く 年会費を支払い、活動量計を受け取る





**例えば…**

歩数に応じて  
ポイントが  
貯まります

5千歩以上 →5P  
6千歩以上 →6P  
… 1万歩以上 →10Pまで  
1日5~10P

500ポイントごとに  
タニタメニューに使える  
500円分の商品券が  
もらえますよ

楽しく健康活動していると  
知らず知らずポイントが  
貯まるんです

年会費は  
年間3500円なので  
1日あたり10円の  
計算です  
※2年目以降2000円

そして…  
何よりも  
健康に  
なります

① 一日の歩数が増える!

活動量計によって歩数が分かり、もう少し歩こうと意識するので、自然に歩数が増えます。また、歩数イベントの開催など、普段歩かない人も歩きたくなる仕掛けがあります!

② BMIが減るかも!?

入会時にBMI25以上であった人の平均値が、27・7から26・9に減りました。また、入会から1年後、肥満に該当していた人の体重が3%以上減少した例も多く見られ、無理なく痩せられることが分かります。

**会員にこんな効果か!?**



農林水産省実証事業  
食生活調査に関する  
実証実験に参加しませんか

**時**▼事前説明会：7月22日(土) 午前10時～正午 ▼個人面接：8月6日(日)・7日(月)のうち指定された20分程度 ▼事後評価：9月10日(日)午前10時～正午

**場**保健センター

**内**▼食習慣の調査(事前・事後の2回) ▼タニタ管理栄養士から提供をうけたメニューの活用 ▼専用アプリを使って食事の記録(1か月間毎日) ▼タニタの活動量計を持ち、体組成、歩数の記録

※事前説明会、事後評価に参加  
で1000円ずつの金券をお  
渡しします(計2000円分)

**対**・市内在住またはみしまタニタ健康くらぶ会員で、全日程参加でき、スマートフォンでアプリを使える人・50人※応募多数時抽選、参加者には後日通知します

**持**アプリをダウンロードできるスマートフォン※、筆記用具

**申**7月5日(水)までに健康づくり課

**問**健康づくり課

☎973・3700