

| 三木市記者発表資料 (令和7年9月16日発表) | | | |
|------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------|--------------|
| 担当部課名 | 担当長 | 担当係 | 電話番号 |
| 健康福祉部 健康増進課 総合政策部 デジタル推進課 | 課長 石原享子 (内線 2610) 課長 寺井勝宣 (内線 2123) | 健康政策係 D X 推進係 | 0794-82-2000 |

| タイトル |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目標体重達成で 100 ポイント付与 健康アプリを活用した「みっきい☆健康チャレンジ」を実施 |
| 本件のポイント |
| <ul style="list-style-type: none"> ・「自らの健康に関心をもち、健康管理のきっかけづくり」の機会とするために、3 か月間の自己目標達成に向けた取り組み「みっきい☆健康チャレンジ」を今年度も実施します。 ・目標達成者には三木市ポイント 100 ポイントを付与します。 ・参加者全員を対象に、抽選で 100 名に参加賞をプレゼントします。 |
| 説明文 |
| <p>「みっきい☆健康アプリ」のアプリ内アンケートから、自分自身の3 か月後（令和7年12月末）の目標体重を設定し、目標達成に向けて取り組みます。</p> <p>今年度で3 回目の実施となり、昨年度 1,577 名参加し、達成者 547 名でした。</p> <p>アプリを登録している方は誰でも参加できますので、「楽しく」「お得に」健康づくりに取り組みましょう。</p> <p>アプリの登録は今からでも間に合いますので、是非ご参加ください。</p> |
| 1 事業概要 |
| (1)参加申込期間 令和7年9月16日（火）～10月17日（金） (2)参加申込方法 上記期間内にアプリ内のアンケート機能を使い、3 か月後（12月末）の目標体重を設定する。 (3)健康チャレンジ期間 令和7年10月1日（水）～12月31日（水） <ul style="list-style-type: none"> ・期間中、日々体重を測定し、各月15日以上アプリに入力する。 ・期間終了後、体重情報を抽出し、当初の目標体重を達成した方に、100 ポイント付与する。 ・参加申込をした方を対象に、抽選で 100 名に参加賞をプレゼントする。 賞品：よかたん温泉入浴券（ペア券）等。 |
| 2 ホームページ https://www.city.miki.lg.jp/soshiki/28/51476.html |
|  |
| 本案件は次の SDGs 目標に関連します。 |
|  |