

三木市記者発表資料（令和8年9月15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
「みっきい☆健康チャレンジ」を実施 ～目標体重達成で 100 ポイント付与～
本件のポイント
・「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。 ・参加者の中から抽選で参加賞をプレゼントします。
説明文
「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8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。 今年度で4回目の実施となり、昨年度は1,327名参加し、達成者479名でした。 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」健康づくりに取り組みましょう。 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。
1 事業概要
(1) 参加申込期間 令和8年9月16日～10月17日 (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8年10月1日～12月31日 ア 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。 イ 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 ポイント付与します。 ウ 参加者の中から抽選で参加賞をプレゼントします。 賞品：よかたん温泉入浴券
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。 