

函館市民の健康づくり はこだて市民



はこだて市民健康大学

昨年は「函館市制施行100周年記念事業
今年もみなさんが参加できる
チームや個人で参加できますので、

Ⅰ ウェルネスPOINTラリー

チームで4つのイベントにチャレンジ！ポイント総合王者を目指そう！上位チームには素敵なプレゼント
※ それぞれのイベント（ウォーキングバトルを除く）には個人でのエントリーも可能

Ⅰ ウォーキングバトル

チームの平均歩数バトルにチャレンジ！

日程：令和5年7月1日(土)～8月31日(木)

内容：はこだて健幸アプリ「Hakobit」のグループ機能を活用し、グループの歩数（グループの1日平均歩数の合計値）をチームで競います。

Ⅱ はこだてスポーツパーク

モルックなどの新しいスポーツにチャレンジ！

日程：令和5年8月19日(土)～8月20日(日)

場所：函館アリーナ

内容：年齢や体力に関わらず、誰もが楽しめることで近年注目を集めているスポーツを競技に取り入れた運動会を中心に運動・健康づくりイベントを開催します。

Ⅲ まち歩きフォトハンティングin五稜郭

五稜郭の新旧名所ハンティングにチャレンジ！

日程：令和5年10月15日(日)

場所：五稜郭公園周辺

内容：五稜郭公園周辺のチェックポイントをチームで巡り、写真撮影をしてポイントを競います。

Ⅳ ウェルネスGAMES

玉入れ、綱引きなどの運動会スポーツにチャレンジ！

日程：令和6年1月27日(土)～1月28日(日)

場所：函館アリーナ

内容：誰もが子どもの頃に経験した競技を取り入れた運動会を中心に運動・健康づくりイベントを開催します。

くりを応援します 健幸大学 2023

ウェルネスFesはこだて」を実施しました。
チャレンジイベントを実施します。
みなさんふるってご参加ください！



2 100万歩チャレンジ

歩いて目指せミリオンウォーク！100万歩達成でHakobitポイントをゲット！
6月から10月までの期間で歩数を記録し、100万歩を目指す参加型ウォーキングイベント

3 Hakobitモニター募集

ご自分の健康が気になる方、改善したいと考えている方へ
Hakobitの機能を活用し、保健師・管理栄養士の支援を受け、生活習慣の改善に結び付けるモニターを募集します。

4 Hakobitスタンプラリーコース募集

おすすめのウォーキングコースをHakobitに載せませんか？
Hakobitに掲載するスタンプラリーコースを募集します。おすすめのウォーキングコースなど、ぜひご応募ください。スタンプラリーコースとして採用された方には素敵な賞品をプレゼント！



はこだて健康ナビ
特設ページ
QRコード

※ 各イベント等の詳細や参加申込方法については、5月に新聞折込等でお知らせします。

お問合せ 「はこだて市民健幸大学」 実行委員会事務局 ☎85-6561

お詫びと訂正

本紙4月号の12ページ「がんは早期発見で約9割が治ります がん検診を受診しましょう」の記事のうち、「胃がん内視鏡検査」・「子宮がん」・「乳がん」の「今年度の対象者」の記事の一部に誤りがありました。正しくは、「西暦で奇数年生まれの（方・女性）」です。お詫びして訂正します。

お問合せ 健康増進課 ☎32-1532