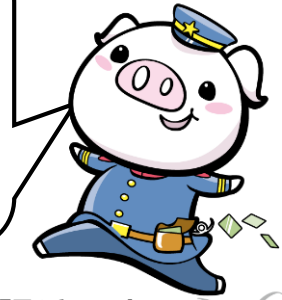


# 「おくち」と「栄養」の 取り組みをして賞品をもらおう！



©chika-peter / iStock / iStock.com

**対象**

永山にお住まいの方 ※応募は1人1回限りです

**応募締切**

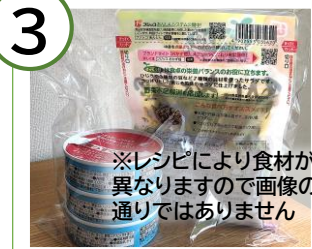
令和5年1月31日（火）



1  
バランス栄養食を  
食べてみよう！[5名様]  
旭川公園ゲストハウス  
(永山1-24)



2  
腸を整える  
腸活ランチ[5名様]  
nasuCafe(永山1-16)



3  
※レシピにより食材が  
異なりますので画像の  
通りではありません  
旭短大監修・簡単レシピ  
と食材セット[50名様]  
旭川短大×イオン永山店



4  
豚ジンギスカン300g  
+たれ200g[10名様]  
ジンギスカンの博  
(永山3-19)



5  
手造り 田田  
とうふ  
屯田豆腐300g  
[5名様]  
屯田の里(永山町15丁目)



6  
屯田  
こうじ  
屯田こうじ500g  
[5名様]  
屯田の里(永山町15丁目)



7  
北海道あさひかわ産  
もち麦[10名様]  
(株)北永  
(永山町10丁目)



8  
大地の恵みアロニア  
ドレッシング[3名様]  
夢農園



9  
ローソンお茶セット  
[5名様]  
ローソン旭川永山  
北2条店(永山北2-11)



10  
ヤクルト健康  
バラティセット[48名様]  
(株)ヤクルト北北海道



11  
森永健康セット  
[20名様]  
森永乳業北海道(株)



参加賞  
歯みがきセット  
[100名様]  
旭川地域歯科医療連携室

※応募者多数の場合は抽選により当選者を決定しますので、ご希望通りの賞品が  
当たらないこともあります。

**お問い合わせ**

**永山健康マイレージ実行委員会**

☎40-2323 (永山地域包括支援センター)

# 永山健康マイレージ事業 参加方法

## ①おくち・栄養の チェック

「①おくちの健康チェック表」と「②栄養調査」のアンケートに  
こたえて、あなたのおくちと栄養の状態をチェックしましょう。

①②のチェックシートは応募用紙と一緒に提出していただきますので、  
あなたのそれぞれの点数を、用紙右側の「食生活チェックシート」  
うらの記入欄に書きましょう。



## ②講話を聞く

おくちと栄養の講話を聞いて、あなたに必要な取り組みに  
ついて知りましょう。


携帯電話でこちらを読み取って動画を見るか ▶  
見られない方はDVDをお渡しますので  
☎40-2323にご連絡ください。



## ③食生活チェック、 おくちの手入れ・ 体操に取り組む

用紙右側の「食生活チェックシート」に取り組みましょう。

おくちは下記に取り組み、1つ取り組んだら○、2つ取り組んだら  
◎を、用紙右側の「くちの取組」の欄につけてください。

- ・毎日、朝・晩歯みがき  をする
- ・おくちの体操をする



## ④取り組みが 終わったら 応募

用紙右側を切りとり、「食生活チェックシート」うらの記入欄に

- ・希望の賞品番号
- ・お名前、年齢、ご住所、電話番号
- ・アンケート

を書いてください。

「①おくちの健康チェック表」と「②栄養調査」が手元にある方は、  
応募用紙と一緒に折って、テープでとじてください。

応募方法は2つ

- ・応募用紙を回収箱に入れる(回収箱設置場所は応募用紙に記載)。
- ・☎40-2323に電話。応募用紙を受け取りにお伺いします。

抽選で賞品が当たりましたらご連絡し、賞品をお届けします。  
その際、再度おくちと栄養のチェックをさせていただきます。