

参加費
無料

体力・免疫力アップ！

丈夫なこころと身体づくり プロジェクト

参加者募集

心身を健康に保つことが大切な今だからこそ、ビタミンDの積極的な摂取と、日々の運動を通じて、健康習慣を身につけましょう！

プロジェクト内容

足の筋力維持や免疫サポートで注目されている「ビタミンD」サプリメントを5か月間お飲みいただき、心身の健康維持を心掛けた生活を習慣化します。

参加者募集期間

2021年6月1日(火)から
2021年6月25日(金)まで

募集人数

40名様※

※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

募集対象

- ・松田町在住の国保・後期高齢者医療被保険者で、40歳以上の方
 - ・測定会(8/4、12/23 計2回)に参加可能な方(やむを得ない事情を除く)
 - ・服用中の薬と「ビタミンD」サプリメントとの飲み合わせについて、確認済の方
- ※服用中の薬がある方は、かかりつけ医や薬剤師、DHC健康食品相談室(裏面参照)等に「ビタミンD」サプリメントとの飲み合わせについて事前に相談のうえ、ご応募ください。

お申し込み

町民課国保年金係 0465-83-1225
【受付時間】9:00~17:00(土・日・祝日をのぞく)

7月21日(水)開催！

その他イベントや、サポートも充実！

丈夫なこころと身体づくりのポイントを解説！

免疫力アップセミナー

DHCの医療系専門スタッフが、元気なこころと身体を維持するために必要な栄養素や食事の取り方などについてご説明します。

※当日、サプリメント等を配布します。



8月4日(水)
12月23日(木)

足の筋力・
バランス力
測定会

10月開催予定

DHC赤沢
フィットネス
トレーナー監修
運動教室



詳しくは裏面をご確認ください！▶▶

神奈川県松田町は、(株)ディーエイチシーと包括連携協定を結んでいます。

無料『丈夫なところと身体づくりプロジェクト』参加の流れ

① 参加申込みする！

※応募者多数の場合は、抽選となります。

参加者募集期間

2021年6月1日(火)から**2021年6月25日(金)まで**

お申込み方法

町民課国保年金係へお電話でお申し込みください。
参加者決定後、町からご連絡いたします。

お申込み先

町民課国保年金係

☎0465-83-1225

【受付時間】9:00～17:00(土・日・祝日をのぞく)

安心してご参加いただけます！

服用中の薬がある方は、「ビタミンD」サプリメントとの飲み合わせについて、DHC健康食品相談室へお電話でもご相談いただけます！

DHC
健康食品
相談室

☎0120-575-368

通話料無料

【受付時間】9:00～20:00(日・祝日をのぞく)

② 免疫力アップセミナーに参加する！

DHCの医療系専門スタッフが、元気なところと身体を維持するために必要なポイントを解説します。栄養素や食事の取り方など、セミナーで学んだ内容を、プロジェクト期間中に実践してみましょう！

日時 **7月21日(水)** ①13:30～(受付開始13:00)

②15:00～(受付開始14:40)

★セミナーは、2回に分けて開催します。詳細は参加者決定後にご案内します。

場所

松田町生涯学習センター
1階展示ホール

セミナー終了後に、「ビタミンD」サプリメントとサプリメント手帳をお渡しします！

③ 「ビタミンD」サプリの摂取と運動を5か月間続ける！

飲み忘れや飲み過ぎを防ぐために、サプリメント手帳をご活用ください。サプリメントの摂取に加え、ウォーキングや食事に気を付けた生活を習慣化することで、将来の健康につなげましょう！

期間中には、測定会や運動教室も開催！是非ご参加ください！ ※詳細は、あらためてご案内します。

足の筋力・バランス力
測定会

第1回：8月4日(水)
第2回：12月23日(木)



DHC赤沢フィットネス
トレーナー監修
運動教室

10月開催予定!



お渡しする
サプリは
こちら！

ビタミンD



1日1粒目安
30日分
ビタミンD 25.0μg



※富士経済「H・Bフーズマーケティング便覧 2021 No.2」
骨・関節・筋肉サポート部門 シリーズサプリメント
<企業ランキング> (2019年実績・複数商品合計)

④ 心と身体の健康を意識した健康習慣を振り返る！

サプリメントを毎日摂取できたか、運動量が増えたか、食事はどうだったかなど、5か月間の健康習慣を振り返ります。プロジェクトで実践した習慣は、終了後も継続していきましょう。

お問い合わせ先

松田町町民課国保年金係 TEL:0465-83-1225