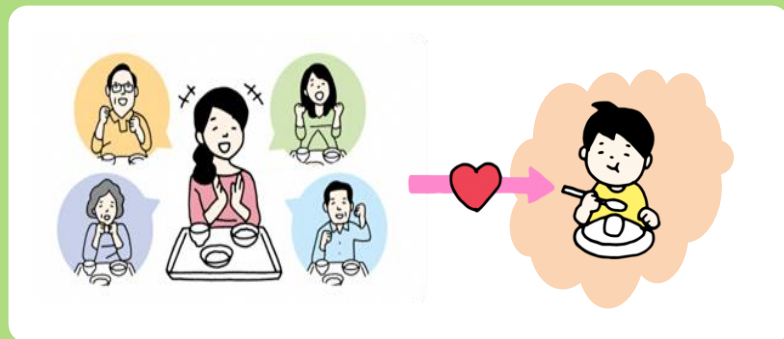


# つながる健康プロジェクト

つながる  
けんこう  
PROJECT

習慣化アプリで健康づくりに取り組んで、  
富山県の子ども食堂に野菜を届けよう！



キャンペーン期間  
2022年**11月1日**(火)  
～ **12月20日**(火)



## みんなと続ける習慣化アプリ

5人でチームを組み、  
励まし合いながら習慣化を目指す  
三日坊主防止アプリです。

### 参加方法

#### step.1

富山県専用の二次元バーコード  
からアプリをダウンロード

無料



既にアプリをダウンロード済の方も  
必ず上記専用バーコードの  
読み取りをお願いします  
(11月1日からアクセス可能です)

#### step.2

自分を取り組みたい  
内容のチームを検索、  
もしくは作成し  
習慣化にチャレンジ

野菜をもう1皿・朝食を食べよう・  
今より1000歩多く歩こう・早起きしよう  
などの目標を決めて取り組みましょう！

#### step.3

チームの仲間から  
「いいね」をもらい、  
コインを貯めて  
子ども食堂に  
野菜を寄付をしよう

自身の健康づくりにも、  
社会貢献にも！

1人で  
がんばり続ける  
のは大変…!



習慣化アプリ  
を使うと

生活習慣を整えたい  
けど一人では続かない…



同じ目標を持った  
仲間が見つかって、  
一緒に習慣化できる！