

「さっぽろ健康スポーツ財団 マイベストチャレンジキャンペーン」概要

事業・活動名	さっぽろ健康スポーツ財団 マイベストチャレンジキャンペーン
主催団体名	一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団
開催場所	管理する施設のうち個人利用できる26施設
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニング室、プール、体育館等の利用者がスポーツや運動に関するマイベスト目標を決定。目標達成に向けた進捗を、専用スタンプカードを活用して進捗を確認。 ・ 健康度測定（目的・健康状態・体力にあわせて効果的で安全に運動することを目的にメディカルチェックと体力測定を行い、専門スタッフが健康づくりプログラムを提案する同財団の取組）の受診者は、改善したい測定項目について数値目標を決定、専門スタッフが運動指導を実施。
対象者	一般向け
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> ・ フルマラソンを完走する ・ ●m泳げるようになる ・ 体重減少 ・ BMI改善
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標達成者に認定証や参加品を贈呈することで意欲向上につなげる
URL	https://www.shsf.jp/