NEWS RELEASE

平成 28 年 10 月 5 日

各 位

株 式 会 社　北 都 銀 行

『秋の健康づくりキャンペーン』の実施について

株式会社北都銀行（頭取 斉藤永吉）は、平成 28 年 10 月 11 日（火）より『秋の健康づくりキャンペーン』を実施いたします。

店頭で定期預金(1 年もの)を 30 万円以上お預け入れいただくと、抽選で 100 名様に、株式会社タニタの健康グッズをプレゼントいたします。本キャンペーンのパンフレットには、健康づくりに役立つ情報やレシピ等を掲載しております。過ごしやすくなったこの秋から、楽しく『健康づくり』をはじめてみませんか。

弊行は、今後もお客様にご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいります。

記

1. キャンペーン実施期間

平成 28 年 10 月 11 日（火）～平成 28 年 11 月 30 日（水）

2. 商品概要

商 品 名	・秋の健康づくりキャンペーン
募集総額	・20 億円　※募集総額に達し次第、販売を終了させていただきます。
お取扱店	・全営業店(あきたびじん支店を除く)
ご利用いただける方	・個人（個人事業主を含む）のお客さま
預入期間	・1 年　※自動継続限定となります。
対象商品	・スーパー定期預金・大口定期預金
預入方式	・総合口座式、証書式、通帳式
申込金額	・30 万円以上 ※書替の場合は、10 万円以上増額でのお預け入れとさせていただきます。
適用金利	・スーパー定期・大口定期 1 年もの店頭表示金利
自動継続後のお取扱い	・満期後は通常のスーパー定期・大口定期となります。 （抽選番号は継続されません）
中途解約	・原則としてできません。 ・やむを得ず中途解約した場合、抽選権および当選権は無効となります。 ・満期日前に解約する場合は、当行所定の中途解約利率の適用となります。

新しいこと、つぎつぎと。 北都銀行
〒010-0001　秋田県秋田市中通 3－1－41
TEL. 018-833-4211（代）http://www.hokutobank.co.jp
FIDEA GROUP

3. 特典

<table>
<tr><td>当選賞品</td><td>抽選で 100 名様に、タニタの健康グッズをプレゼントいたします。
【賞品内容】
<table>
<tr><th>コース</th><th>内容</th><th>当選人数</th></tr>
<tr><td>健康管理コース</td><td>・体組成計
・活動量計 カロリズム　エキスパート</td><td>3 名様</td></tr>
<tr><td>減塩コース</td><td>・手首式デジタル血圧計
・塩分計　しおみくん</td><td>7 名様</td></tr>
<tr><td>ダイエットコース</td><td>・活動量計　カロリズム for WALKING
・タニタプレミアムブレンドコーヒー
ドリップバッグ(10 袋入り)</td><td>25 名様</td></tr>
<tr><td>食べて減塩コース</td><td>・丸の内タニタ食堂の減塩みそ(325ｇ)
・計量スプーン</td><td>65 名様</td></tr>
<tr><td colspan="2">合　計</td><td>100 名様</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>抽選方法</td><td>(1)応募方法…対象定期預金作成で自動応募となります。
(2)応募番号…お預け入れ 30 万円を一口として抽選番号が決定いたします。
※通帳または証書に抽選番号が印字されます。
※応募券は発行いたしません。
(3)抽　　選…当行所定の抽選方法にて厳正な抽選を行います。
抽選日は平成 29 年 5 月 8 日(月)の予定です。
(4)当選発表…平成 29 年 5 月 22 日(月)以降、店頭および当行ホームページにて発表いたします。
(5)賞品発送…当選されたお客様のご登録住所に抽選月の翌月中に発送いたします。お届け先の変更はできませんので、予めご了承ください。

※重複して当選することはございません。
※当選賞品はお選びいただけません。予めご了承ください。
※賞品発送日は予定です。天候等の理由により、発送日が変更になることもございます。</td></tr>
</table>

以　上

《本件に関わるお問合せ先》
北都銀行　リテール推進部　リテール推進Ｇ（担当：畠山）
℡ 018-837-1775（内線 3632）

全国一

秋田県の佐藤が多い

さとうです

家もある、子どももかしこい
オール ナンバー1！

持家率 全国一

1

子どもの学力全国一

100点 100点

あ、ふじたさん どもどもー

ハパお肉ー♪

ボクもー！

ひとつシロさけね？

これっシロっ!!

おやおや 全国1位の さとうさん
ちょっと見ねうち" 太ったなあ～

からだ"こわせは" なもかもならねがらよ

野菜もちゃんと食べれよ

キ"ク!!

エエッ！

ハハア・お肉

これっシロ！

んだんだ" となりのじーさん
あだったど"っ
秋田だば脳卒中、
胃がん、食道がん"で
死ぬのも1位、
なんでも1位の
さとうさんも気をつけで。

オレ、悪玉150…

ハハア…

健康一番！

ほっくんが教えます

あいそれだばなんと

はい、ほっくん
ページめくれ

まかせて！

◎「佐藤さんの人数(人口1000人あたり)」名字由来net　2012年より　◎「子供の学力」文部科学省「全国学力・学習状況調査」2015年より
◎「一戸建て率」総務省統計局「住宅・土地統計調査」より　◎「胃がん死亡率」国立がん研究センターがん対策情報センター「75歳未満年齢調整死亡率(男女計)」2013年より
◎「食道がん死亡率」国立がん研究センターがん対策情報センター「人口動態統計によるがん死亡デー」2012年より

知っておきたい健康づくりのこと

『体組成』って、知っていますか？

　体組成とは、脂肪、筋肉、骨など、私たちのからだを構成する組織のこと。
　健康管理といえば体重に注目しがちですが、重要なのは体組成の割合。体脂肪率を減らし、筋肉量は維持していくことがポイントです。
　毎日決まった時間に体組成を計測し、体脂肪率や筋肉量の増減をチェックしてみましょう。

食事量、減らすだけではキケンです！

　食事量を減らすだけで減量しようとすると、筋肉量が減少し、リバウンドしやすいからだになってしまいます。
　筋肉量を増やし、基礎代謝を上げるためにも、運動を習慣にしましょう！
　運動が苦手という方は、日常生活の中でできることから、例えば、近くのお店には歩いて出かける、エレベーターではなく階段を使用する、なども立派な運動です！運動を継続している方は、ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせて、さらにステキなからだを目指してみましょう。

毎日意識したい4つの健康思考

バランスの良い食事

おいしく楽しく減塩を

野菜は1日350g

筋肉を維持・増やす

もう行った？ あきたタニタ食堂

1定食あたり500kcal前後、野菜たっぷりで、塩分3.0ｇ以下。
ヘルシーで栄養バランスのとれたメニューを提供します。

■あきたタニタ食堂の取り組み
あきたタニタ食堂では、『生活習慣病予防教室』や市立病院とコラボした『健康カフェ』を開催。医療のプロから病気予防・健康維持の講演や、タニタ食堂の定食の体験ができます。

・営業時間：11:15～18:00（ラストオーダー17:30）※定食は数量限定
・住所：〒010-0001　秋田市中通一丁目4番3号　エリアなかいち１階
・TEL：018－827-5125

意識して始めてみませんか？

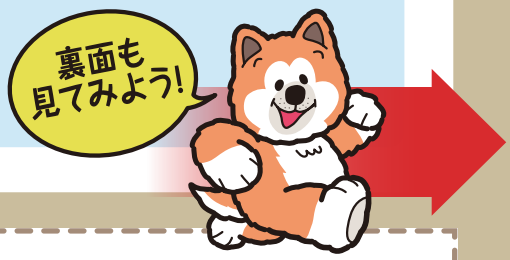
※持病をお持ちの方は、医師の指示に従って生活習慣を改善しましょう。

塩分量と血圧の関係、知っていますか？

　みなさんは、自宅で飲んでいる汁ものの塩分濃度を知っていますか？薄味だと思っていても、はかってみると意外と塩分濃度が高いことも・・・。
　まずは塩分濃度0.8％のみそ汁を目指してみましょう。塩分摂取が少ない人ほど、血圧が低い傾向にあるんです！
　血圧は一日の中でも変動があり、さらには病院ではかる血圧と家庭ではかる血圧に大きな違いがある方も。毎日決まった時間に測定し、普段の自分の血圧を知ることが、健康管理には重要です。

調味料を減塩タイプに変えて、手軽に減塩をスタート！

　減塩商品を購入する際は、表示を確認してみましょう。表示で「塩分ゼロ」は100gあたりの塩分量が0.01g以下、「低塩分」は100gあたりの塩分量が0.3g以下となっています。
　また、調理の際に、調味料を計量するのが減塩のポイント！まずは、毎日飲むみそ汁から計量スプーンを使用する習慣をつけましょう。



自宅で簡単！ 健康レシピ　野菜たっぷり！カリウム豊富！

アボカド納豆丼　393kcal･塩分0.6g･K919mg

【材料（1人分）】
- ●アボカド……70g
- ●トマト……50g
- ●納豆……40g(1P)
- ●めんつゆ……小さじ1
- ●かつお節……0.5g
- ●ご飯……150g

【作り方】
①アボカドは種を取り、皮をむいてから1センチ角切り。トマトも同じ大きさにカット。
②納豆とめんつゆを混ぜておく。
③ご飯の上にアボカド、トマト、納豆をのせ、最後にかつお節をかける。
④よく混ぜて食べる。

蒸し野菜サラダ　104kcal･塩分0.7g･K652mg

【材料（1人分）】
- ●かぼちゃ……50g
- ●人参……30g
- ●オクラ……20g(3本)
- ●白菜……80g
- ●しめじ……20g

つけダレ
- ❶●ポン酢……小さじ1
- ●トマト……20g
- ❷●胡麻ドレッシング……小さじ1
- ●ヨーグルト……小さじ1

【作り方】
①野菜を適当な大きさに切る。
②蒸し器またはレンジで約3分蒸す。
③❶❷のつけダレをつけて食べる。

秋の健康づくりキャンペーン

抽選で100名さまに、タニタの健康グッズが当たる

【取扱期間】平成28年10月11日(火)~11月30日(水)

1年もの定期預金を30万円以上お預入れのお客さま ※書替の場合は10万円以上増額でのお預入れとさせていただきます。

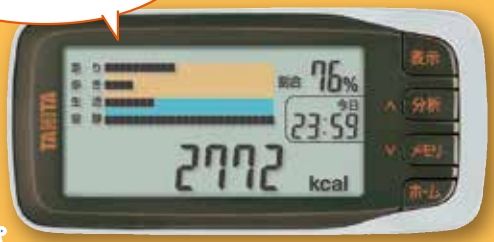
抽選で合計100名さまに、タニタの健康グッズが当たります！

健康管理コース

TANITA 体組成計 3名さま

「マイサポ機能」で毎日の計測を応援！

1日の行動を4種類に分類・計測



TANITA 活動量計 カロリズムエキスパート

減塩コース

TANITA 手首式デジタル血圧計

外出や旅行にも便利な手首式！

汁ものにつけてスイッチを押すだけ！ 7名さま

TANITA 塩分計 しおみくん

ダイエットコース

25名さま

TANITA 活動量計 カロリズムforWALKING

脂肪燃焼効果の高いクロロゲン酸が2倍！

TANITA タニタプレミアムブレンドコーヒー ドリップバッグ(10袋入)

食べて減塩コース

65名さま

塩分を通常の味噌の20%カット！

マルコメ 丸の内タニタ食堂の減塩みそ(325g)

TANITA 計量スプーン

※写真はすべてイメージです。諸事情により、内容が変更となる場合がございますので予めご了承ください。

【商品概要】■募集総額／20億円　※募集総額に達した場合は、販売を終了させていただきます。　■ご利用いただける方／個人(個人事業主を含む)のお客さま　■預入方法／店頭窓口限定　■預入期間／1年　※自動継続限定となります。　■預入金額／30万円以上　※書替の場合は、10万円以上増額でのお預入れとさせていただきます。　※お一人さま何口でもお申込みいただけます。　■適用金利／スーパー定期・大口定期1年もの店頭表示金利　※平成49年12月31日までに受け取る利息には、復興特別所得税(0.315%)が追加課税され、20.315%の税金がかかります。　■自動継続後のお取扱い／満期後は通常のスーパー定期・大口定期となります。※抽選番号は継続されません。　■中途解約／◎満期日前に解約する場合は、当行所定の中途解約利率の適用となります。◎やむを得ず中途解約した場合、抽選権および当選権は無効となります。　■その他／店頭に説明書をご用意しております。

【抽選について】■応募方法／本定期預金お預入れで、自動エントリーされます。　■抽選対象／本定期預金を30万円以上お預入れいただいた方　■抽選番号／◎お預入れ30万円を1口として、1口あたり1本の抽選番号(抽選権)をお付けいたします。◎抽選番号は、通帳または証書に印字されます(抽選券は発行いたしません)。　■抽選日／平成29年5月8日(月)予定　■当選発表／平成29年5月22日(月)以降、店頭および当行ホームページにて発表いたします。　■賞品の発送／当選されたお客さまのご登録住所に抽選月の翌月中に発送いたします。お届け先の変更はできませんので、予めご了承ください。　■その他／◎当選はお一人様1回限りとさせていただきます。◎重複して当選することはございません。◎当選賞品はお選びいただけません。予めご了承ください。◎諸事情により、賞品内容や発送予定期間が変更となる場合がございますので、予めご了承ください。

(H28.10リテ承認)

くわしくはお近くの北都銀行またはコンタクトセンターへ

0120-891-025

受付時間／平日9:00~19:00

LINE@ @hokutobk

登録してね！

新しいこと、つぎつぎと。

北都銀行

A MEMBER of FIDEA GROUP