

健康づくりに取り組みよう 健幸チャレンジ

抽選で景品プレゼント

チャレンジの流れ 目標を決める ▶ 健康づくりに取り組む ▶ カードと交換する ▶ 優待サービスを受ける

市公式LINEでも健幸チャレンジに取り組めます(詳しくは裏面)



市公式LINE

1.健康づくりの目標を決めましょう

下記の目標例を参考に、自分なりの目標を決めましょう。
(特定保健指導で決めた目標も含みます。)

目標例

- ・就寝30分前にはスマホを触らない
- ・毎日、しっかりと朝食をとる
- ・食事の際は、野菜から食べる
- ・10分以上ウォーキングする
- ・ラジオ体操やいきいき百歳体操を行う

2.健康づくりに取り組みましょう

目標のうち、一つでも取り組んだら、1ポイントです。
ポイント記録欄に日付を記録しましょう。
※1日1ポイントが原則です。(ボーナスポイントは除く)

3.カードと交換しましょう

30ポイント達成したら、「ふじのくに健康いきいきカード」と交換しましょう。交換場所は、健康増進課、各支所、交流センターです。交換の際は、裏面アンケートをご記入ください。(交換期間 令和9年2月28日まで)

ふじのくに健康いきいきカード特典やボーナスポイント等の詳細は磐田市ホームページに掲載しています。ぜひ、チェックしてみてください。

磐田市 健幸チャレンジ

検索



ボーナスポイントを活用してみましょう

以下達成で3ポイント記録できます。

- ・1年以内に健康診断またはがん検診を受けた
- ・健診結果が異常なしだった
- ・1年以内に歯科健診を受けた
- ・健康イベントに参加(対象イベントは、健康増進課公式Instagram等でお知らせします。)

チャレンジシート

配布期間 令和9年1月31日まで

問合せ先



磐田市 健康増進課

対象 18歳以上の磐田市に在住
在勤・在学している方

〒438-0077 磐田市国府台57番地7
電話 0538-37-2011

目標

- ・
- ・
- ・
- ・

氏名

住所 〒

電話番号

性別 男・女

年齢 歳

応募回数

回目

希望景品NO.

※記載された個人情報は、当事業以外には使用しません。

ポイント記録欄

スタート	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
21	22	23	24	25	26	27	28	29	ゴール	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

抽選で
景品プレゼント

協賛事業者と景品(協賛品)一覧

本年度中に、磐田市で「ふじのくに健康いきいきカード」を手に入れた方の中から、抽選で以下の景品が当たります。

No.	事業者/内容	人数
1	アピタ磐田店 ユニ商品券(1,000円分)	5名様
2	磐田市商店会連盟 トートバッグ	5名様
3	遠州中央農業協同組合 いわた茶缶(1ケース24本入り)	2名様
4	静岡県温室農業協同組合磐田支所 アローマメロン1玉	1名様
5	とよおか採れたて元気むら お買物券(500円分)	5名様

No.	事業者/内容	※アイウエオ順	人数
6	株式会社 増田採種場 旬搾り青汁ブチヴェール®(3g×7包)		3名様
7	三井ショッピングパーク ららぽーと磐田 ららぽーと共通お買物・お食事券(1,000円分)		3名様
8	レストハウスしおさい竜洋 入浴券と竜洋昆虫自然観察公園チケット(ペア)		3名様

※景品の発送をもって、発表にかえさせていただきます。景品の発送は令和9年3月を予定しています。

協賛事業者一覧

こころ 躍る 毎日を。  APITA アピタ磐田店	 磐田市商工会連盟 磐田市中泉 281-1
 ときめきネットワーク JA遠州中央	静岡県温室農業協同組合 磐田支所 磐田市豊島 1314  このしっぺいが目印！ みんな遊びに来てね！ 磐田市イメージキャラクター しっぺい ©磐田市
とよおか採れたて元気むら  営業時間 9:00～17:00(火曜定休) 住所 磐田市下神増1148	 MASUDA KALE. 柔らかくて食べやすい 苦みの少ないソフトケールGABA 商品情報は ▼こちら▼  取りに来て頂くと 送料無料 ほうれん草のレシピに 置き換えるだけ！ (株)増田採種場
三井ショッピングパーク LaLaport IWATA	 竜洋海洋公園 レストハウス しおさい竜洋 営業時間 浴 場 10:00 ～ 21:00 売 店 9:00 ～ 18:00 レストラン 11:00 ～ 15:00 住 所 磐田市駒場6866-10【木曜定休】

※アイウエオ順



アンケート

- ①生活習慣は変化しましたか？ (はい・いいえ)
- ②今後も健康づくりに取り組みますか？ (はい・いいえ)
- ③関心が深まった項目をお選びください。 (運動・食事・歯・健診)
- ④感想やご意見などありましたらご記入ください。

☐ 健康づくりの目標、感想を匿名で健康増進課公式Instagram等で紹介させていただく場合がございます。紹介してもよい場合は、チェックをお願いします。



LINEで!
たのしっぺい♪健幸チャレンジ



磐田市公式LINEのトーク画面を開き、「健幸メニュー」から「健幸チャレンジ」を選択するとスタートできます。

操作方法等詳しくは、市ホームページよりご確認ください。
※チャレンジシートとLINEの併用はできません。
どちらかで30ポイントを貯めてください。



**磐田市健康増進課
Instagram**

毎月1日は健幸いわたDAY!
健康づくりのコツやイベントなど「ちょっと
気になる」「できそう」な情報をお届けします。

