

おうちで健康づくりに取り組もう

1.のっぺいっ

健幸チャレンジ

チャレンジの流れ 1.目標を決める ▶ 2.健康づくりに取り組む ▶ 3.カードと交換する ▶ 4.優待サービスを受ける

1.健康づくりの目標を決めましょう

下記の運動・食事・測定・歯みがきの項目について、自分なりの目標を決めましょう。

目標例	運動	・ 1日8,000歩あるく ・ ラジオ体操やいきいき百歳体操を行う
	食事	・ 塩分が控えめの食事をとる ・ 食事の時は、野菜から食べ始める
	測定	・ 毎日、体重を測る ・ 血圧を測る
	歯みがき	・ 毎食後歯みがきをする

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。ポイント記録欄に記録をしましょう。なお、1日1ポイントが原則です。

サービスポイント! 下記に参加した場合は、1回で3ポイント記録できます。

特定健診・人間ドック・がん検診・職場の健診
健康教室や健康講座、スポーツ教室への参加

さらに 特定健診・人間ドック・職場の健診結果が「異常なし」だった場合3ポイント付与します!

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・国保年金課・各支所または交流センターです。交換の際は、下記のアンケートにご協力ください。

交換期間
令和4年2月28日
まで



チャレンジシート

目標

運動

食事

測定

歯みがき

氏名 _____

住所 〒 _____

電話番号 _____ 性別 男・女 年齢 歳

交付場所 _____ 交付年月日 年 月 日 交付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
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

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
- ※今後③で回答いただいた項目について磐田市から情報提供させていただく場合がございます。

参加費 無料 対象 18歳以上の磐田市に在住・在勤・在学している方

チャレンジシート(本用紙)配布期間/令和3年7月1~令和4年1月31日
カード 交換期間/令和3年8月1日~令和4年2月28日

問合せ先

磐田市 健康増進課

〒438-0077 磐田市国府台57番地7
電話 0538-37-2011

「ふじのくに健康いきいきカード」 について

Q 健康いきいきカードはどのお店で使えるの。

A お店の入り口やレジなどの見える場所に協力店ポスターやのぼり旗のあるお店が目印です。

Q カードの使い方は。

A カードは本人のみが使えます。有効期限内であれば、協力店の使用条件を満たせば何回でも使えます。

Q どんな「特典」があるの。

A 協力店それぞれでサービス内容が異なります。お買い物総額の「5% OFF」「お食事された方にコーヒー1杯サービス」「お店のポイント2倍」など協力店ごとの「特典」が受けられます。

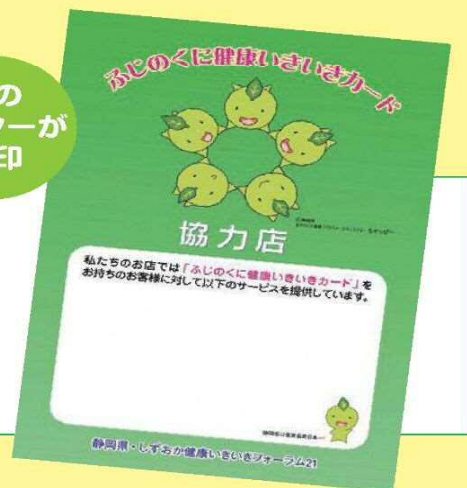


Q カードに有効期限はあるの。

A 発効日から1年です。有効期限が近づいてきたら、また、来年度、たのしっぺい♪健幸チャレンジにチャレンジしましょう。

※たのしっぺい♪健幸チャレンジは静岡県と磐田市の協働事業です。

この
ポスターが
目印



- 協力店には、このポスターがあります。
- ふじのくに健康いきいきカードを見せると「特典」を受けることができます。
- 協力店の一覧は、磐田市ホームページをご覧ください。
- 県内で約1,000店舗にご協力いただいています。

めざせ！ WEB版まちの保健室 いわた健幸はかせ

Let's
Try!

磐田市公式ウェブサイトで、健康に関するクイズに挑戦！回答すると健康づくりのヒントや磐田市の健康情報を見ることができます。

クイズのいずれかの回、1つでも挑戦すると、「たのしっぺい健幸チャレンジ」にてサービスポイント3点(1度のみ)がもらえるよ☆

クイズを楽しみながら健康情報をチェックしよう♪



めざせ！いわた健幸はかせ



【問合せ先】 磐田市健康増進課
電話：0538-37-2013
FAX：0538-35-4586

