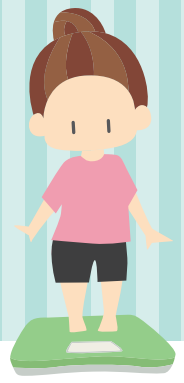


うごく & スマイル!



健康ポイントを貯めて 健康と特典を手に入れよう!

【対象者】18歳以上の浜松市民(浜松在勤の人を含む)
※特典のお申し込みは、お一人様 年1回です。



全員に「ふじのくに健康いきいきカード」
をプレゼント!!

県内の協力店で割引やポイントなどの
様々な特典が受けられます。



健康ポイントの貯め方 /

- 1 健康づくりのまえに
まずは、自分の生活習慣をチェック!!
- 2 自分にあった
健康づくりの目標を立てよう!
- 3 貯め方はカンタン!
やってみよう! 「10日間チャレンジ」
- 4 ポイントハガキを
いきいきカードに交換しよう!
- 5 健康と特典をゲット!

ポイントハガキ



健康づくりの目標を立てよう!

目標を市ホームページに掲載してもいいですか?(はい・いいえ) ※個人は特定されません

やってみよう! 「10日間チャレンジ」 1日最高 1ポイント
健康づくりに取り組んだら日付を記入

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

健診など健康チェックを受けた年月(1年以内)

年 月頃 ※健診を受けていない人はリーフレットの生活習慣チェックをした日

アンケートにご協力ください。

- Q1 うごく&スマイルに参加して健康づくりをはじめのきっかけになりましたか?
A1 (はい・いいえ・以前から取り組んでいる)
- Q2 うごく&スマイルに参加するのは何回目ですか?
A2 (はじめて・【 】回目)
- Q3 健康ポイントを貯め終わった後も健康づくりに取り組んでいますか?
A3 (取り組んでいる・どちらともいえない・取り組んでいない)

記入例

健康づくりの目標を立てよう
 ・なるべく階段を使う
 ・毎日、体重計にのる

健康づくりを1回実践するごとに1ポイント貯まります。ポイントハガキに実践した日付を記入しましょう。 ● 自己申告

取り組み例 (どんな内容の健康づくりでもOK)
 ● 「健康づくりの目標」を実践する
 ● 健康診査を受ける
 ● ボランティア活動 (介護ボランティアもOK)

目標を市ホームページに掲載してもいいですか?(はい・いいえ)

やってみよう! 「10日間チャレンジ」
健康づくりに取り組んだら日付を記入

6/2 6/5 3

自分の生活習慣をチェックしよう!

1~14の項目に、「はい」か「いいえ」のどちらかを○で囲んでください。

運動	1	週に2回以上、1回30分以上の運動をしている	はい	いいえ
	2	エレベーターやエスカレーターがあってもなるべく階段を使うようにしている	はい	いいえ
	3	毎日楽しくからだを動かしている	はい	いいえ
食生活	4	毎食、野菜を一皿以上食べるようにしている	はい	いいえ
	5	減塩に取り組む	はい	いいえ
	6	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけている	はい	いいえ
生活習慣	7	定期的に健康診断・がん検診を受けている	はい	いいえ
	8	毎日体重を測るようにしている	はい	いいえ
	9	休肝日をつくっている、または飲酒する時は適量飲酒にする	はい	いいえ
	10	たばこは吸わない、または卒業した	はい	いいえ
歯の健康	11	年1回以上歯科検診を受けている	はい	いいえ
	12	歯間ブラシや糸つきようじを使っている	はい	いいえ
こころの健康	13	悩み事を相談できる人がいる	はい	いいえ
	14	ストレス解消法がある	はい	いいえ

生活習慣チェックの項目が「はい」となるように目標を立ててみましょう。

ポイントハガキに漏れなく記入したら、**特典申込窓口** または **郵送** でお申し込みください。

ポイントハガキ

ポイントが貯まったら、いきいきカードに交換しよう!



Post Card

4 3 2 - 8 5 5 0

郵送の場合は
切手をお貼りください

浜松市中央区鴨江二丁目11-2
浜松市 健康増進課

貯めよう! 健康ポイント
うごく&スマイル担当 行

特典申込窓口 午前8時30分~午後5時15分(土日祝日を除く)

区	窓口	電話番号	所在地
中央区	健康増進課	453-6125	鴨江二丁目11-2
	中央健康づくりセンター	457-2890	元城町103-2(浜松市役所内)
	中央健康づくりセンター(東)	424-0125	流通元町20-3
	中央健康づくりセンター(西)	597-1174	雄踏一丁目31-1
	中央健康づくりセンター(南)	425-1590	江之島町600-1
浜名区	浜名健康づくりセンター	585-1120	貴布祢3000
	細江健康センター	523-3121	細江町気賀305
	引佐健康センター	542-0857	引佐町井伊谷616-5
天竜区	天竜健康づくりセンター	922-0075	二俣町二俣530-18
	龍山健康センター		※ご利用の際は天竜健康づくりセンターへお問い合わせください。
	春野支所庁舎内保健指導室	983-0006	春野町宮川1467-2
	佐久間保健センター	966-0005	佐久間町中部18-11
	水窪保健福祉センター	982-0004	水窪町奥領家2980-1

「ふじのくに健康いきいきカード」はどこで使えるの?

県内の「協力店ポスター」が貼ってあるお店で特典が受けられます。協力店とサービス内容は専用ホームページで確認できます。



静岡県 検索 ふじのくに健康いきいきカード 検索

※カードの有効期限は、発行日から1年です。

【お問い合わせ】
浜松市健康増進課 Tel.053-453-6125
〒432-8550 浜松市中央区鴨江二丁目11-2



世世大名家康くん
©浜松市

2024年3月発行

※お預かりした個人情報はこの事業以外では使用しません。