

## 「ふくけん！健診」受診者募集中！



### 「ふくけん！健診」とは

静岡社会健康医学大学院大学が、袋井市と協力して行う健康づくり・予防医学研究事業です。通常の健診の他に、頸動脈エコーや血管年齢、運動機能検査等をおおむね5年ごとに**無料**で実施して市民の健康づくりを直接支援するとともに、健診のデータを研究に活用させていただき、新しい病気の予防方法を開発することで、皆様と子や孫の世代の健康づくりに貢献することを目的としています。

### 参加していただける方

※ 全ての条件を満たす方

ご家族など対象になりそうな方へお声がけください！

- 袋井市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している40歳～84歳の方
- 袋井市に住民票があり、市内に居住され、自力で健診に参加可能な方
- 袋井健康長寿研究（ふくけん！）に参加していただける方
- ご両親の出生地が日本国内である方
- 日本語でのコミュニケーション（読み書きを含む）に支障がない方



**健診無料**  
**要予約**  
**先着順**

令和5年度（令和6年2～3月）にふくけん！健診を受診いただいた方は、お申込みできません。

**健診期間：令和6年12月～令和7年3月**

この機会に是非受診いただき、ご自身の体のことをよく知って、健康づくりに役立ててみませんか？

**ふくけん！健診**のお知らせ  
静岡社会健康医学大学院大学・袋井市・静岡県

**ふくけん！とは**  
静岡社会健康医学大学院大学が、袋井市と協力して行う健康づくり・予防医学研究事業です。おおむね5年ごとに充実した健診を行って皆様の健康づくりを直接支援するとともに、健診のデータを研究に活用させていただき、新しい病気の予防方法を開発することで、皆様と子や孫の世代の健康づくりに貢献することを目的としています。

**ふくけん！健診とは**  
ふくけんの事業の一環として、おおむね5年ごとに行う特別な健診です。この機会にご自身の体のことをよく知って、健康づくりに役立ててください。

**参加して頂ける方**

- 袋井市に住民票があり、市内に居住され、自力で健診に参加可能な方。
- 袋井市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している40歳～84歳の方。
- 袋井健康長寿研究に参加していただける方。
- ご両親の出生地が日本国内である方。
- 日本語でのコミュニケーション（読み書きを含む）に支障がない方。

**全ての条件を満たす方**

**健診はすべて無料です。先着順ですので申し込みはお早めに。**

| 実施日                           | 会場         |
|-------------------------------|------------|
| 12月20日（金）・21日（土）・22日（日）       | さわやかアリーナ   |
| 1月28日（火）・29日（水）・30日（木）・31日（金） | さわやかアリーナ   |
| 2月3日（月）・4日（火）                 | はーとふるプラザ袋井 |
| 2月19日（水）・20日（木）・21日（金）        | さわやかアリーナ   |
| 2月26日（水）・27日（木）・28日（金）        | さわやかアリーナ   |
| 3月4日（火）・5日（水）                 | はーとふるプラザ袋井 |
| 3月10日（月）・11日（火）・12日（水）        | はーとふるプラザ袋井 |
| 3月17日（月）・18日（火）               | はーとふるプラザ袋井 |

会場  
さわやかアリーナ  
〒437-0061 静岡県袋井市久能 1912-1  
はーとふるプラザ袋井  
（袋井保健センター内）  
〒437-0061 静岡県袋井市久能 2515-1

予約時間  
午前 8:00～10:30  
午後 13:00～14:30  
2月1日、3月10日・17日は午後のみ（13:00～15:00）

※詳しくは裏面！

ふくけん！健診を受診希望の方は、ふくけん！健診申込書の手紙もしくはWEBでお申込みください。申込書は、袋井市役所または、はーとふるプラザ袋井（袋井保健センター）、浅羽保健センターにあります。

ふくけん！健診について詳しくは、ふくけん！健診問合せ先まで御連絡ください。



静岡社会健康医学大学院大学のホームページでも、ふくけん！健診についてご覧いただけます。



ふくけん！健診問い合わせ先：静岡多目的コホート事務局（静岡社会健康医学大学院大学内）  
電話 080-4950-2614（火～土曜日 午前9時～午後4時まで）

通信に関する問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画室  
電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp



# ふくけん！事前説明会 健康づくり講演会

静岡社会健康医学大学院大学と袋井市、静岡県が協力して取り組む袋井健康長寿研究「ふくけん！」や、ふくけん！健診で行う検査の内容について、袋井市にお住まいの皆様を対象に説明会を開催いたします。

また、説明会の後に健康づくり講演会も開催しますので、皆様お誘いあわせの上、ご参加ください。

- 事前申込不要！
- どちらの会場でも参加いただけます。
- ふくけん！健診にお申込みいただいていない方でも参加可能です。  
是非お誘いあわせの上、お越しください。



## 開催日時・会場

令和6年11月6日（水）、22日（金） 10:00～11:00  
月見の里学遊館うさぎホール（袋井市上山梨4-3-7）

令和6年11月30日（土） 14:00～15:00  
袋井南コミュニティセンター中央ホール（袋井市高尾754-1）  
※駐車場に限りがございますので、できる限り乗り合わせてお越しください。

## 事前説明会

「静岡多目的コホート事業袋井健康長寿研究『ふくけん！』について

説明者 静岡社会健康医学大学院大学 研究科長・教授 田原康玄

## 健康づくり講演会

「健康長寿の秘訣～今日から誰にでもできる健康づくり～」

講演者 静岡社会健康医学大学院大学 研究科長・教授 田原康玄



# 10/1~11/30まで #2961ウオーク ポイント2倍キャンペーン実施中！

## #2961ウオーク!!

～スマホでカンタン！健康管理～

健康づくりに取り組んで  
ポイントをゲットしよう！

貯まったポイントは市内協力店舗の  
商品券・割引券との交換や  
こども園・学校等への寄附ができるよ！

### 取組期間のご案内

- ポイント付与期間／当年1月1日～当年12月31日
- ポイント交換期間／当年4月1日～翌年 1月31日
- クーポン使用期間／当年4月1日～翌年 3月31日

#2961ウオーク!!で できること

©袋井市

ダウンロード  
基本利用無料

※通信費は除きます

★登録方法は裏面へ★

※対象年齢：18歳以上

アプリ  
ダウンロード



### 1 日々の健康づくり(歩数や目標達成等)でポイントをゲット！

#### 歩数を自動カウント！

スマートフォンであれば歩数が自動カウント、自動転送されます。歩数計機能がないスマートフォンやパソコンについても、歩数を手動入力することで参加できます。

**New** 新機能追加で  
獲得可能ポイントが増加！

健康管理項目を変更し、日常ポイントの上限が7P → **10Pに増加**  
健康クイズ機能を新たに追加し、ボーナスポイントが**増加**

#### ◆日常ポイント(1日上限10P)

- (1)ウォーキングポイント  
2,961歩=1P/日  
5,922歩=2P/日  
8,883歩=3P/日(上限)
- (2)健康管理ポイント **New**  
野菜摂取・食事・運動目標の達成や体重・体温  
・睡眠時間等の入力でポイント付与(上限7P/日)

#### ◆ボーナスポイント

- (1)健診結果入力ポイント 500P/年
- (2)健康クイズ解答ポイント 50P/回 **New**
- (3)すころく周回ポイント 100P/1コース達成
- (4)友達紹介ポイント 50P(最大10人まで)
- (5)市指定の事業所向け健康教室等で目標を達成するとポイント付与

※ポイント付与対象は18歳以上の市内在住・在勤者のみです。

#### ポイント交換はウェブ上で完結！

ポイント交換からクーポン券等の発行やお店での利用までの手続きが全てウェブ上での操作で完結できます。

### 2 グループ機能で楽しく健康づくり！

家族や友人、職場の仲間などとグループを作成すると、ランキング形式でメンバーの歩数を  
確認でき、楽しく競い合いながら取り組めます。

ポイント交換メニュー登録店及びポイント寄付団体はこちらから確認できます。

ポイント換算率：2P=1円



今なら  
1日最大20P

R5ポイント  
交換先人気  
ランキング

1位: 杏林堂  
商品券

2位: イオン  
商品券

3位: とれた  
て食楽部  
商品券

#2961ウオーク 問い合わせ先：袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画室

電話 0538-84-6127