

さあ、みんなで取り組もう

健康チャレンジ!! すまいる運動

市では、昨年度から「健康チャレンジ!!すまいる運動」を展開しています。市民の皆さんが自ら楽しく健康づくりに取り組めるような環境づくりを進めています。

今年度は、7月から12月までの6か月間を健康チャレンジ!!すまいる運動キャンペーン期間とし、すまいるコンテストの開催や健康マイレージ制度の導入など、市民の皆さんの健康意識の向上と健康的な生活習慣の定着に向けて取り組みます。

◎健康づくり政策課健康企画室 ☎44 3138

みんなで参加しよう「健康チャレンジ!!すまいる運動」

本紙6月15日号折り込みの「健康

すまいるカードの提出方法

チャレンジ!!すまいる運動キャンペーン」のすまいるカードを活用して、すまいる運動に参加しましょう。



市役所2階健康づくり政策課、支所1階ロビー、袋井・浅羽保健センター、月見の里学遊館、各公民館に設置する提出箱に、記入したすまいるカードを提出してください。郵送やインターネットでも提出できます。

すまいるカードの提出期限
平成20年1月31日(木)



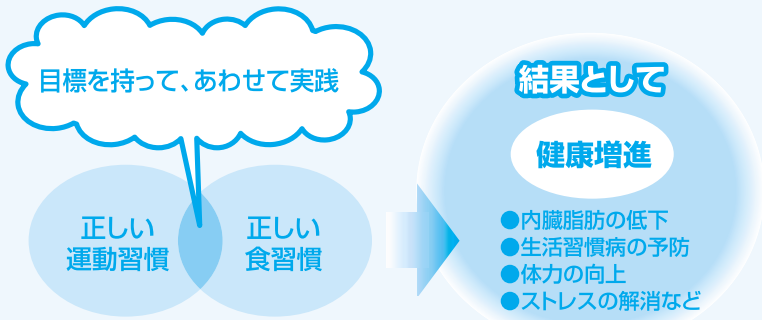


「健康チャレンジ!!すまいる運動」

すまいるとは英語で「笑顔 (SMILE)」のことです。「SMILE (すまいる)」の5つの文字を頭文字とした5つの言葉の持つ意味に沿って、次の健康づくりを呼び掛けています。

- S = 運動(sport) 適度な運動をしよう!
- M = 食事(meal) バランス良く食べよう!
- I = 内臓脂肪(internal fat) 内臓脂肪を減らそう!
- L = 生活(life) 生活のリズムを整え、生活習慣病を予防しよう!
- E = 楽しむ(enjoy) 楽しみながら健康づくりにチャレンジしよう!

プラス 禁煙しよう!



健康チャレンジ!!すまいる運動キャンペーン

ファーストステージ 7月～9月

セカンドステージ 10月～12月

すまいるコンテスト

地域運動として健康づくりに取り組みやすい環境を醸成するため、すまいるコンテストを開催します。

ファーストステージ、セカンドステージで、すまいるカードの提出率の高い上位10自治会を表彰したり、「市民部門」「事業所部門」に分け、模範となる取り組みを表彰したりします。

また、すまいるカードの提出者を対象に、毎月抽選を行い、毎月20人に素敵な賞品を差し上げます。

健康マイレージ制度

健康チャレンジ!!すまいるカードを活用し、日常的な運動習慣や望ましい食習慣の定着度をポイント化して、そのポイントに応じて、公共サービス利用券と交換する「健康マイレージ制度」を始めます。

ポイントを貯めて、健康的な生活習慣と公共サービス利用券を手に入れます。

達成ポイント

健康チャレンジ!!すまいるカードに掲げた取り組みを達成した日数につき1ポイント。

ボーナスポイント(頑張りポイント)各ステージごとに毎月継続してすまいるカードを提出した場合、その継続月の長さに応じてポイント

(2か月連続提出は15ポイント、さらに3か月連続提出は30ポイント)を加算します。

ポイントの交換レート
50ポイントごと＝1000円分の公共サービス利用券

交換できる公共サービス利用券
袋井駅前駐車場
愛野駅前南・北駐車場
袋井・浅羽B&G海洋センター
月見の里学遊館水玉プール
月見の里学遊館トレーニングルーム
袋井市民体育館(個人利用)
サンライフ袋井(トレーニング室)
袋井・浅羽体育センター(体育室・卓球室個人利用)
自主運行バス(フーちゃん号・メローバス)

交換場所

市役所2階健康づくり政策課、浅羽保健センター

交換時間

月～金曜日(祝日・年末年始は除く)の午前8時30分～午後5時15分

交換期限 平成20年2月29日(金)

平成20年2月29日(金)までに交換しなかつたポイントは、すべて無効となりますので、「ご注意ください」。

すまいるカードは、市ホームページ(<http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/>)からもダウンロードすることができます。