



さあ健康づくりを楽しもう！

健康 チャレンジ!! すまいる運動

健康 健康づくりはまちびっぴ

一人ひとりが健康意識を持って健康づくりに取り組むことは、健康長寿につながるだけでなく、家族や社会の幸せにもつながります。

「健康マイレージ制度」は、健康づくりが人と人、人と社会をつなぎ、人やまちを幸せにすることを理念としています。

健康 健康マイレージ制度って何？

健康マイレージ制度とは、参加者が健康づくりの取組目標を立て、「e-すまいる」携帯電話「または、「すまいるカード(はがき)」で、その実践記録を報告すると、ポイントが貯まる制度で、貯めたポイントは、市が認定した幼稚園や学校などに寄付できるほか、民間の登録サービス券と交換できます。

携帯電話から参加できる「e-すまいる」で記録を登録された方には、登録特典として50ポイントを贈呈します。

対象者

市内在住、在勤、在学の15歳以上の方(中学生は除く) ※3歳～中学生は、すまいる手帳での参加。

対象期間

7月1日(金)～11月30日(水) (153日間)
※3歳～中学生は、6月15日(水)～7月14日(木) (30日間)

「e-すまいる」で参加する方法

「e-すまいる」とは、携帯電話のメール機能を活用して健康づくりの記録を入力し、健康づくりの記録を楽しめる簡単なシステムです(ご利用には、初期登録が必要です)。

入力した健康づくりの記録は、歩数記録なら1日の平均歩数や月間歩数、食事記録なら1日の平均野菜摂取量など、様々な形で結果が確認できます。

また、参加者全員の記録の集計による月間歩数などのランキングやみんなで燃やした脂肪量など、健康づくりの記録をいろいろな形で楽しむこともできます。

健康マイレージ制度の対象期間には、画面にポイントが表示され、ポイント寄付や交換の手続きも簡単にいきます。

初期登録

1 携帯電話からkenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp メールを送信。メールのタイトルは「ちまいる」

みんなで健康づくりを楽しみながら、健康増進を図り、生活習慣病を予防しましょう。今年度も「健康マイレージ制度」を7月～11月を対象期間として実施します。
健康づくり政策課健康企画係
☎44-31338

としてください(本文不要)。二次元コード対応のケータイ電話をお使いの方は、下の二次元コードをご利用ください。



2 メール送信後、数日以内に市から「e-すまいる」登録のお願いのメールが送られてきます。メール本文に記載されているURLをクリックし、登録サイトへアクセスしてください。

3 登録画面が表示されたら「利用規約」を確認し、同意いただける方は画面に表示された指示に従って利用者情報と健康づくり取組目標の登録をしてください。登録完了のメールが届けば手続き終了です。

登録後の利用方法

e-すまいるからのメールを受信し、メール本文に記載されているURLをクリックして登録サイトにアクセスし、毎日の健康づくりの記録を入力してください。

登録特典

e-すまいるの登録者に50ポイントを贈呈します。





「すまいるカード」で参加する方法

健康づくりの取組目標を立て、毎日の実践結果をすまいるカードに記入し、月毎に、郵便ポストまたは、市役所、支所、袋井・浅羽保健センター、月見の里学遊館に設置する専用の提出箱に投函してください。



健康マイレージ制度すまいるカードやe-すまいる利用ガイドは、6月14日(火)以降、公民館などの市内の公共施設で入手できます(広報紙への折り込みによる各世帯配布は行いません)。

健康 ポイントを活用しよう

貯めたポイントは、市が認定した学校などへ寄付できるほか、民間の登録サービス券などと交換できます。

ポイント利用申請の方法

ポイントの交換・寄付には、市への申請が必要です。申請は、窓口や申請専用はがき、e-すまいるなどで行うことができます。

詳しくは、公共施設に設置された健康マイレージ制度すまいるカードをご覧ください。

なお、ポイントが不明の場合には、電話などでお問い合わせください。

ポイント利用の申請期限

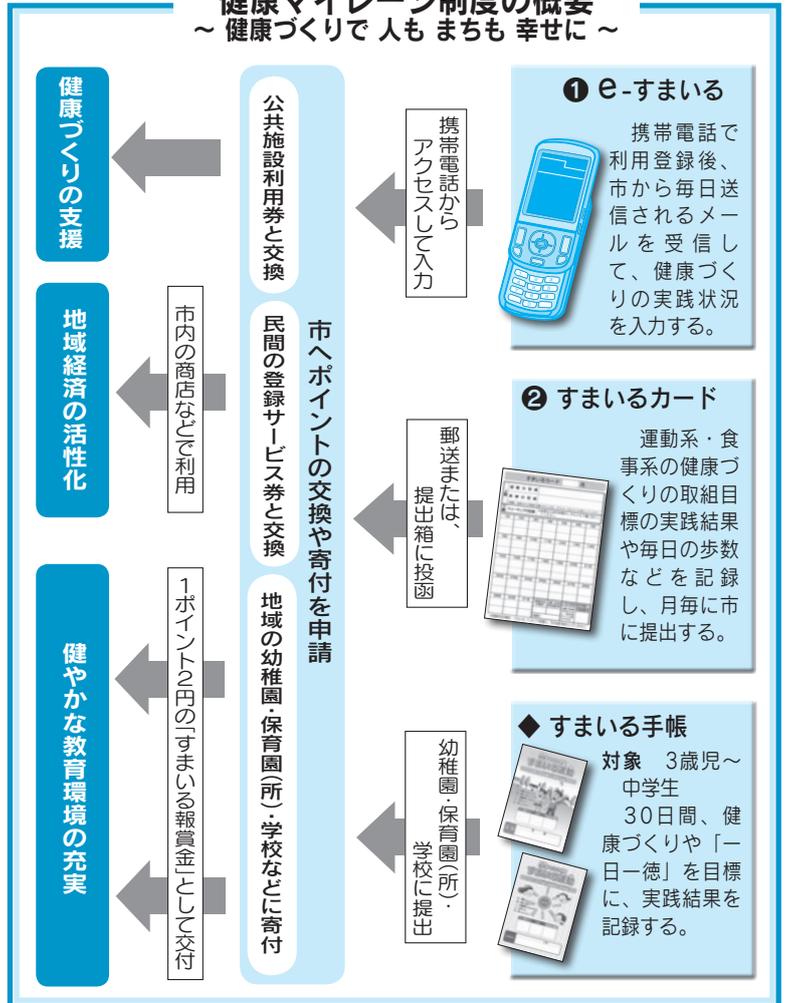
平成24年1月31日(火)まで

ポイント利用申請先

市役所2階健康づくり政策課健康企画係

健康マイレージ制度の概要

～健康づくりで人もまちも幸せに～



① e-すまいる

携帯電話で利用登録後、市から毎日送信されるメールを受信して、健康づくりの実践状況を入力する。



② すまいるカード

運動系・食事系の健康づくりの取組目標の実践結果や毎日の歩数などを記録し、月毎に市に提出する。



◆ すまいる手帳

対象 3歳児～中学生
30日間、健康づくりや「一日一徳」を目標に、実践結果を記録する。



ちょっといい話! すまいるポイント活用事例を紹介します



明和第二保育園
絵本などの購入費として活用しました。



袋井東小学校
滑り台の購入費の一部として活用しました。

