

# 健康チャレンジ!! すまいる運動

みんなで楽しく参加!  
健康づくりでポイントをためよう!!



「健康チャレンジ!!すまいる運動」は、生活習慣病の予防を目的に、市民の皆さんが取り組む健康づくりを応援し、より楽しいものにしていきたいとの思いから始まった運動です。

今年度も、「健康マイレージ制度」を、7月1日から11月30日の期間で実施します。

☎健康づくり政策課健康企画係 ☎44-3138

## 「健康マイレージ制度」ってどんな制度なの?

健康マイレージ制度とは、参加者が健康づくりの取り組み目標(運動面と食事面)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)」で目標の達成状況を報告すると、ポイントがたまる制度です。

ためたポイントは、市が認定した幼稚園や学校などに寄付したり、公共施設の利用券や民間の登録サービス券と交換したりできます。

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となります)

対象期間 7月1日(日)~11月30日(金)  
(153日間。ただし、3歳~中学生は、6月15日(金)~7月14日(土)の30日間)

## 「すまいる」で参加する?

健康マイレージ制度への参加方法は、携帯電話を利用する「e-すまいる」と、はがき型のカードを利用する「すまいるカード」の2種類があります。

## 「e-すまいる」で参加する

e-すまいるは、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する簡単なシステムです(ご利用には、初期登録が必要となります)。

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。

## ② 記録しよう

### e-すまいる メールを受信して実践状況を入力

市からのメールを受信し、専用サイトにアクセスして、あなたの健康づくりの実践状況を入力・登録してください(※過去15日間の記録まで、入力・更新可能)。

### すまいるカード カードに記録・カードを提出

#### カードに記録

掲げた取り組みができた日の欄には、実践状況により「◎」か「○」を、ウォーキングの記録欄には、歩数または、歩行時間を記入してください。

#### カードの提出

1か月の実践状況を記録した「すまいるカード」を、市へ提出してください。

**提出方法** ①郵便ポストへそのまま投函(切手不要)

②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された専用の提出箱への投函

**提出時期** 取り組んだ月の翌月10日まで

◇提出時期を過ぎての提出も可能ですが、最終の提出期限は、平成25年1月31日までとなります。

## ① 参加しよう

### 参加方法 1 「携帯電話(e-すまいる)」で参加する

登録する(初回のみ)

①登録は、kenkoudukuri@city.fukuroi-shizuoka.jpに、タイトルを「すまいる」として、メールを送信してください(本文は入力不要)。

◇二次元コード対応の携帯電話をお使いの方は、右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」というメールが送信されます。本文に記載されているURLから登録サイトへアクセスし、利用登録と目標を入力してください。登録完了のメールが届けば、手続き完了です。

### 参加方法 2 「すまいるカード」で参加する

目標の設定

◇「すまいるカード」に、目標を記入してください。

◇「すまいるカード」や「e-すまいる利用ガイド」

は、6月15日(金)から、公民館などの市内公共施設で入手いただけます。





浅羽南小学校  
ドッジビーの購入費として活用しました。



笠原幼稚園  
一輪車などの購入費として活用しました。

また、参加者全員の記録の集計による月間歩数ランキングや、歩数記録の合計による「日本縦断ウォークの旅では、今どこの駅？」など、取り組みの励みになる内容がたくさん用意されています。

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行えます。



「すまいるカード」で参加する

健康づくりの取り組み目標を立て、毎日の実践結果をカードに記入し、月ごとに郵便ポストまたは、市役所・支所・保健センター(袋井・浅羽)・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。

ポイントを活用しよう

ためたポイントは、市が認定した保育所・幼稚園・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。

ポイントの申請期限は

平成25年1月31日(木)まで

ポイントがあれば、期間内なら何回でも随時申請できますが、申請期限を過ぎたポイントはすべて無効となります。また、ポイント寄付の場合を除き、他者へのポイントの譲渡はできません。

## ④ ポイントを使おう

e-すまいる 申請も携帯電話からOK!

◇申請期限内であれば、いつでも「e-すまいる」にて申請できます。

すまいるカード 申請書・ファクス・メールで申請を

◇すまいるカードに添付されている「ポイント寄付・交換申請書」を使って郵送で申請できるほか、ファクスやEメールでも申請できます(様式は自由)。ファクスやEメールでの申請は、タイトルを「ポイント寄付・交付申請書」とし、次の事項を必ず明記してください。

**記載必要事項** ①ポイント保有者の住所・氏名・電話番号・生年月日・お住まいの自治会 ②ポイント総数(不明な場合は、お問い合わせください) ③ポイント寄付先団体番号と寄付するポイント数(寄付の場合) ④交換を希望するサービス券などの名称と交換枚数(各種サービス券と交換の場合)

◇申請書は、市ホームページからもダウンロードできます。

**申請先・交換窓口の場所** 市役所2階健康づくり政策課  
FAX44-3117 ✉ kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

**申請受付・交換窓口の開設時間**

8:30~17:15(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## ③ ポイントがたまる

e-すまいる ポイントは自動計算! 確認も携帯で

◇携帯電話「e-すまいる」で入力・登録していただいた健康づくりの実践状況に応じて、ポイントがたまります。

「e-すまいる」なら、登録特典として50ポイント進呈!

◇ポイント数は、携帯電話の画面に表示されます(自動計算)。

すまいるカード ポイントは市で管理します

提出された「すまいるカード」に記録されている健康づくりの実践状況に応じて、ポイントがたまります(ポイント数は、市で管理します)。

とっても便利! 「このまま寄付申請」

カード提出時に、ポイント寄付先団体の番号を記載していただくと、そのカードの全ポイントは、そのまま寄付されます(申請書の提出は不要)。

※詳しくは、「すまいるカード」の記入方法をご覧ください。