



## みんなで取り組む健康づくり

## 健康チャレンジ!! すまいる運動

今年で4年目を迎える「健康チャレンジ!!すまいる運動」。そのけん引役ともいえる「健康マイレージ制度」が、今年度さらに魅力的になりました。ポイント交換メニューに民間のサービス券が追加されたほか、携帯電話からも参加できるようになりました。

さあ、皆さんも、楽しみながら健康づくりを始めましょう。

### ●健康チャレンジ!!すまいる運動

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、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。

なかでも、毎日の健康づくりの実践記録を記入していく「すまいるカード」は、健康づくりの目標達成の具体的な応援ツールとなっています。

### ●うれしい健康マイレージ制度

この「すまいるカード」での取り組みをポイント化し、ためたポイントを公共施設利用券と交換したり、市が認定した学校や団体などに寄付したりできるのが「健康マイレージ制度」です。

そして今年度は、このポイント交換メニューに民間のサービス券を追加。また、より楽しく、より気軽に取り組めるよう携帯電話からも参加できるようになりました。

### ●人もまちも元気に

すまいるカードによる健康づくりは、自分自身の健康増進はもちろんのこと、ためたポイントを利用券・サービス券と交換して使ったり、学校や団体などに寄

### すまいる運動にチャレンジ!

#### ■対象

市内在住、在勤、在学の15歳以上の方  
※3歳～中学生の方は、すまいる手帳での参加となります。

#### ■期間

7月1日～11月30日(153日間)

#### ■参加方法

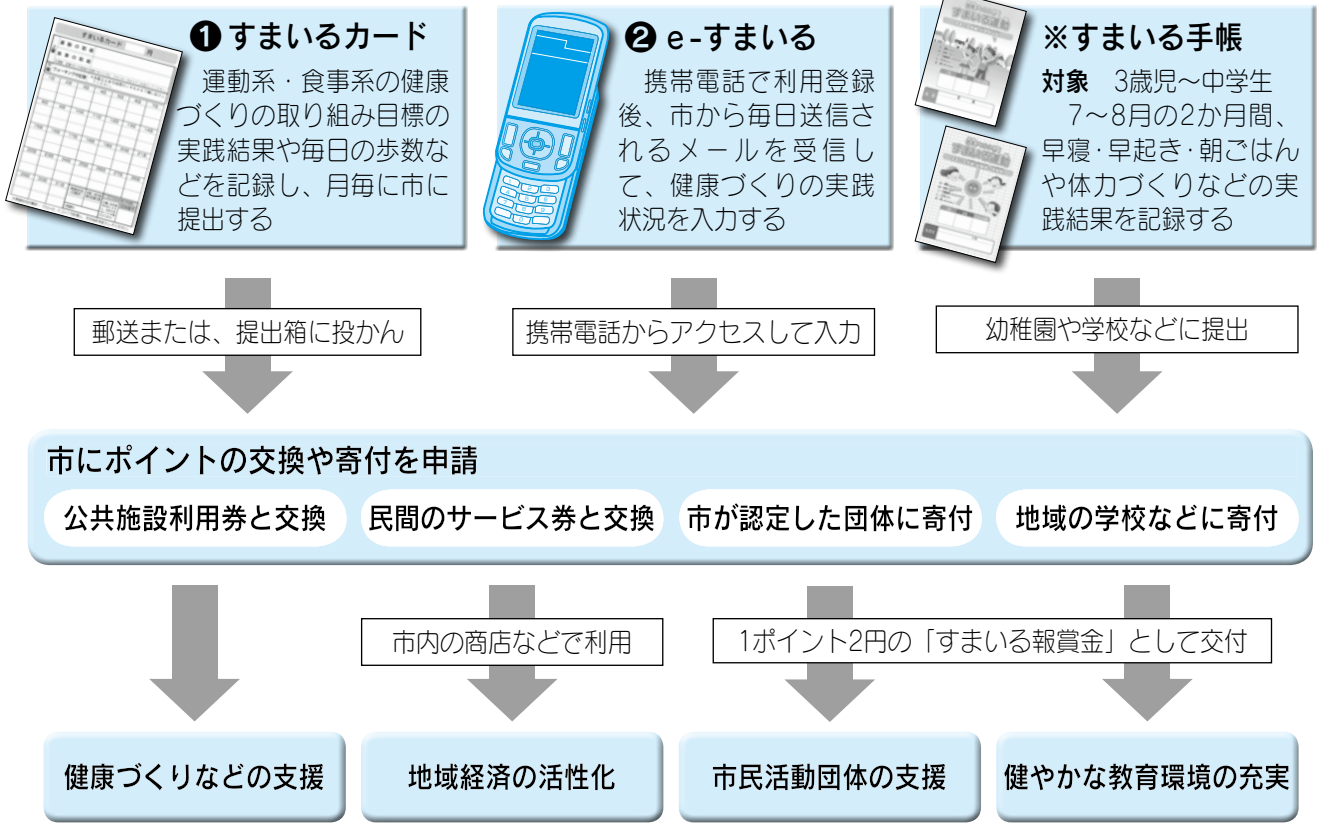
##### ①すまいるカードで参加する

すまいるカードを利用して参加する従来ごおりの参加方法です。

本紙6月15日号に折り込む「すまいるカード」に日々の健康づくりの実践記録を記入して、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かんして提出してください。

※すまいるカードは、6月15日(月)以降、市内の各公共施設でも入手することができます。

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～



②「e-すまいる」で参加する

e-すまいるは、携帯電話のインターネット・メール機能を活用した新しい健康づくり支援システムです。

e-すまいるからメールを受信して、専用サイトへアクセスし、毎日の健康づくりの取り組み記録を入力します。

入力した記録は、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順位や「みんなで燃やした脂肪量」、歩数記録の合計による「日本縦断ウオークの旅だ」と今この駅?」など、取り組みの励みになる内容がたくさんあります。

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、ポイントの寄付や交換の手続きも簡単に行えます。

【参加手順】

① e-すまいるの利用登録をする

② e-すまいるからのメールを受信し、専用サイトにアクセスする

③ 日々の健康づくりの記録を入力する

※利用登録の方法は、本紙6月15日号に折り込む「e-すまいる利用ガイド」をご覧ください。

※6月15日(月)から利用登録可能です。

■ポイントを活用しよう

ためたポイントは、公共施設利用券や民間のサービス券と交換できるほか、市が認めた学校や団体へ寄付できます。

ポイント利用申請

ポイントの交換・寄付には、市への申請が必要です。今年は窓口での申請に加え、専用はがきやファクス、メール、e-すまいる上で申請することができます。

申請期限 平成22年1月31日(日)

申請先 市役所2階健康づくり政策課

すまいるポイント活用事例

●ちょっといい話

袋井東地区では、地域の老人クラブの方が、子どもたちが通う袋井東幼稚園や袋井東小学校のために、すまいる運動に取り組んでくれました。

袋井東小学校では、子どもたちの取り組みと老人クラブなどからのポイント寄付を合わせて交付を受けたすまいる報賞金を使い、先生方が児童のための「なわとび練習用ジャンピングボード(4台)」を手作りで作製。児童のなわとびの上達に役立てられています。



◇詳しい参加方法は、本紙6月15日号に折り込む「健康チャレンジ!! すまいるカード」・「e-すまいる利用ガイド」をご覧ください。