



みんなで取り組もう 健康チャレンジ!! 健康すまいる運動

今年で5年目を迎える「健康チャレンジ!!すまいる運動」。今年度も「健康チャレンジ制度」を7月から11月を対象期間として実施します。昨年度から始まった携帯電話から参加する「e-すまいる」には、利用登録時に特典もあります。

さあ、皆さんも、楽しみながら毎日の健康づくりに取り組みましょう。
健康づくり政策課健康企画室 ☎44-3138

みんなで取り組もう

一人ひとりが目標を立て、「e-すまいる」と「すまいるカード」を利用して、毎日の健康づくりに取り組む「健康チャレンジ!!すまいる運動」。毎日の健康づくりに楽しく取り組むことで、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。

楽しくためて参加しよう

健康チャレンジ制度は、「e-すまいる」と「すまいるカード」で計画した健康づくりの目標を実践し、報告すると、ポイントがたまる制度です。

健康チャレンジ制度の対象期間にたまったポイントは、公共施設利用券や民間の登録サービス券と交換したり、市が認定した学校などに寄付したりすることができます。

今年度は、携帯電話から参加できる「e-すまいる」で記録を登録した方に、登録特典として初回に50ポイントを贈呈します。

子どもたちや地域のために

「e-すまいる」の「すまいるカード」を活用した健康づくりで、健康チャレンジ制度に参加すると、自分自身の健康増進や

生活習慣病の予防につながるほか、ためたポイントを公共施設利用券や民間の登録サービス券と交換して使ったり、学校などに寄付したりすることで地域や社会の整備に貢献でき、「まちの健康」へもつながっていきます。

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「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健康づくり支援システムで、携帯電話から気軽に参加できます。

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。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、様々な形で結果が確認できます。

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～



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。

携帯電話からアクセスして入力

② すまいるカード
運動系・食事系の健康づくりの取り組み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。

郵送または、提出箱に投かん

◆ すまいる手帳
対象 3歳児～中学生
7月の1か月間、体力づくりや「一日一徳」を目標に、実践結果を記録する。

幼稚園・保育園(所)・学校に提出

市へポイントの交換や寄付を申請

公共施設利用券と交換

民間の登録サービス券と交換

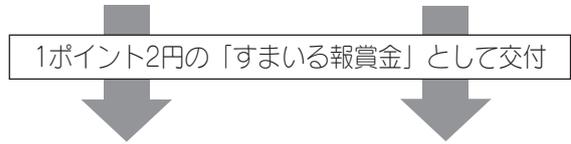
地域の幼稚園・保育園(所)・学校などに寄付



健康づくりの支援



地域経済の活性化



健やかな教育環境の充実

※すまいるカードは、6月15日(火)以降、市内の各公共施設でも入手できます。



② 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ど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」に毎日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。

③ 毎日の健康づくりの記録を入力する
【登録特典】
e-すまいるの登録者に50ポイント贈呈
※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。

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」、歩数記録の合計による「地球ウォークの旅」など、健康づくりの記録をいろいろな形で楽しむことができます。
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

ちょっとイ話 ～すまいるポイント活用事例を紹介します～



◆ 笠原保育所
サッカーボールの購入費の一部として活用しました。



◆ 浅羽中学校
球技大会などで使用する用具の購入費の一部として活用しました。

■ 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登録サービス券と交換できるほか、市が認定した学校などへ寄付できます。
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。申請は窓口や専用はがき、ファクス、メール、e-すまいる上で行うことができます。
申請期限 平成23年1月31日(月)
申請先 市役所2階健康づくり政策課