

# ぎふ健幸チャレンジ

2015

～はじめよう! 続けよう!! 健幸生活!!!～

## STEP 1

イベントに参加するなど  
健康づくりに取り組んで、

**ポイントを  
貯める**

### 参加できる方

20歳以上の岐阜市在住、在勤もしくは在学の方

### ポイント対象 (中面に記載)

- ・健診等の受診
- ・各種イベントに参加

## STEP 2

**5ポイント以上**

貯まったら  
健幸チャレンジ応募用紙で

**応募する**

※応募はひとり1回まで

### 応募

- ・中面にある応募はがきに必要事項を記入し、受付窓口へお持ちいただくか、切手を貼って投函
- ・受付窓口はスマートウエルネス推進課 (岐阜市保健所内)、中・南・北市民健康センター

### 応募者プレゼント

希望者全員に、「健康手帳」を進呈



### 応募締切

平成28年2月29日 (月) (当日消印有効)

## STEP 3

**抽選で景品が  
当たる**

### 抽選

平成28年3月に、抽選で下記の景品を進呈!

※当選者の発表は、景品の発送をもって  
かえさせていただきます。

**健康になって  
景品ゲット!**



折りたたみ自転車

5名様



フライヤー

10名様



マグボトル

50名様



歩数計

100名様

※写真はイメージです

お問い合わせ窓口

岐阜市 健康部 スマートウエルネス推進課

TEL (058) 252-0631 〒500-8309 岐阜市都通2丁目19番地

# ポイント対象

## 健診等の受診

平成27年4月以降の受診が対象。健康診査で1ポイント、がん検診で1ポイント  
 「健康診査」→特定健診、職場健診、ぎふ・すこやか健診、人間ドック、歯科健診 など  
 「がん検診」→胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、前立腺がん など

## 各種イベントに参加 (1イベント参加で1ポイント)

イベントに参加したら、応募用紙に  
 スタンプを押印または、シールを貼り付ける  
 (各イベント会場のスタンプ押印またはシール配付場所は、  
 スマートウエルネスぎふの旗が目印)



| 開催期日                            | 行事名                                            | 開催場所                                                 | シール配付または<br>スタンプ押印場所                | 問合せ先                              |          |
|---------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------|
|                                 |                                                |                                                      |                                     | 担当課または<br>事業実施団体                  | 電話番号     |
| 7月5日(日)<br>10月4日(日)<br>12月6日(日) | せんい祭                                           | 岐阜駅前<br>せんい問屋街                                       | ・ファミリーマート<br>岐阜駅北口店の南東角<br>・大岐阜ビルの西 | せんい祭り実行委員会<br>(岐阜ファッショ産業<br>連合会)  | 265-1366 |
| 7月11日(土)                        | 第2回岐阜市農業楽市                                     | 金公園                                                  | 本部テント                               | 岐阜市農業楽市<br>実行委員会<br>(農林政策課)       | 265-3896 |
| 7月18日(土)                        | 平成27年度第4回<br>岐阜市民病院公開講座<br>(病理医の役割・市民病院でできる検査) | 岐阜市民病院<br>サルビアホール                                    | 岐阜市民病院<br>サルビアホール                   | 病院政策課                             | 251-1101 |
| 8月22日(土)                        | やないづ<br>ふれあい夏祭り2015                            | 境川緑道公園                                               | 本部テント                               | やないづふれあい<br>夏祭り実行委員会<br>(地域振興総務課) | 387-0111 |
| 8月28日(金)                        | 長良川薪能                                          | 長良川河川敷<br>特設舞台                                       | 薪能本部テント                             | 長良川薪能実行委員会<br>(文化芸術課)             | 214-4973 |
| 9月5日(土)<br>9月6日(日)              | 消費生活展                                          | マーサ21                                                | マーサスクエア                             | 消費生活課                             | 268-1067 |
| 9月19日(土)                        | やまなみジョギング・<br>ウォーキング大会                         | ながら川<br>ふれあいの森                                       | 本部テント                               | 市民体育課                             | 214-2370 |
| 10月3日(土)<br>10月4日(日)            | 第59回<br>ぎふ信長まつり                                | 岐阜市中心市街地一帯<br>(若宮町・金公園・柳ヶ瀬・<br>神田町・玉宮町・<br>信長ゆめ広場ほか) | まつり本部<br>テント                        | ぎふ信長まつり<br>実行委員会<br>(商工観光政策課)     | 265-3980 |
| 10月10日(土)                       | 柳ヶ瀬健康フェスタ                                      | 岐阜高島屋東<br>劇場通り北わくわく<br>ステージ及びその周辺                    | 劇場通り北<br>わくわくステージ付近                 | 健康増進課                             | 252-7193 |
| 10月24日(土)<br>10月25日(日)          | 桃林祭(大学祭)                                       | 岐阜市立<br>女子短期大学                                       | 1F受付                                | 総務管理課                             | 296-3131 |
| 10月29日(木)                       | 元気健康シンポジウム                                     | 岐阜市文化センター                                            | 2F小劇場受付                             | 南市民健康センター                         | 271-8010 |
| 11月1日(日)                        | 第21回<br>国際インラインスケート<br>ぎふ長良川大会                 | 岐阜市長良川公園<br>(岐阜市長良橋北詰)                               | 本部テント                               | 市民体育課                             | 214-2370 |
| 11月3日(火・祝)                      | 健幸エンジョイ・スポーツDAY<br>(ノルディックウォーキング)              | 岐阜公園等                                                | 本部テント                               | 市民体育課                             | 214-2370 |
| 11月3日(火・祝)                      | 市岐商デパート                                        | 商業高等学校                                               | 商業高等学校(事務室)                         | 商業高等学校                            | 251-0165 |

| 開催期日                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 行事名                        | 開催場所                              | シール配付または<br>スタンプ押印場所                        | 問合せ先                                         |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                   |                                             | 担当課または<br>事業実施団体                             | 電話番号     |
| 11月8日(日)                                                                                                                                                                                                                                                                               | スマートウエルネスぎふ<br>健幸ウォーク2015  | JR岐阜駅～柳ヶ瀬～<br>みんなの森ぎふメディア<br>コスモス | 金公園(本部テント)<br>JR岐阜駅前<br>(チェックポイントテント)       | スマートウエルネスぎふ<br>健幸ウォーク実行委員会<br>(スマートウエルネス推進課) | 252-0631 |
| 11月8日(日)                                                                                                                                                                                                                                                                               | 「恵光祭」                      | 第二・第三・<br>ワークス・ケアホーム<br>恵光事業所内    | 第二・第三・<br>ワークス・ケアホーム<br>恵光正面玄関受付            | 第二・第三・<br>ワークス恵光                             | 232-4395 |
| 11月22日(日)                                                                                                                                                                                                                                                                              | 第14回<br>岐阜市まるごと<br>環境フェア   | みんなの森<br>ぎふメディアコスモス               | 本部                                          | 岐阜市まるごと環境フェア<br>実行委員会<br>(循環型社会推進課)          | 214-2178 |
| 11月23日(月・祝)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2015やないづ<br>ふれあいフェスティバル    | 流通センター公園、<br>岐阜天文台                | 本部テント                                       | やないづふれあいフェスティバル<br>実行委員会(地域振興総務課)            | 387-0111 |
| 1月10日(日)                                                                                                                                                                                                                                                                               | 第65回<br>新春ぎふシティマラソン        | 岐阜メモリアルセンター<br>長良川競技場等            | 競技場2F受付                                     | 市民体育課                                        | 214-2370 |
| 1月15日(金)～<br>1月31日(日)                                                                                                                                                                                                                                                                  | メディアコスモス<br>新春美術館          | みんなの森<br>ぎふメディアコスモス               | みんなの森ぎふメディア<br>コスモス<br>みんなのギャラリー<br>(展示室)受付 | メディアコスモス<br>新春美術館実行委員会<br>(文化芸術課)            | 214-4973 |
| 2月27日(土)<br>2月28日(日)<br><small>※28日(日)は別途<br/>観覧申込が必要です。</small>                                                                                                                                                                                                                       | 第13回<br>全国学生落語選手権・<br>策伝大賞 | 長良川国際会議場                          | 長良川国際会議場内                                   | 岐阜市笑いと感動の<br>まちづくり実行委員会<br>(観光コンベンション課)      | 265-3984 |
| <b>その他イベント</b><br>・この表に記載されていない岐阜市主催のイベントや、地域のイベント(例:地域の文化祭、市民運動会等)に参加した場合も、ポイント対象<br>・「その他イベント」に参加した場合は、参加日とイベント名を応募用紙に記入(2イベントまで)<br>・岐阜市主催のイベントは、市ホームページ「イベントカレンダー」等を参照 <a href="http://www.city.gifu.lg.jp/10353.htm">http://www.city.gifu.lg.jp/10353.htm</a> (平成27年4月以降のイベントが対象) |                            |                                   |                                             |                                              |          |

※上記のイベントは変更になる場合があります。詳しくは、広報ぎふや市ホームページなどをご確認いただくか、担当課または事業実施団体にお問い合わせください。  
 ※上記のイベント中に一部有料のものが含まれています。

## 下記の中から希望コースを選択!

Aコース

5名様

折りたたみ自転車


 乗って健康になろう!

Bコース

10名様

ノンフライヤー


 油なしで、さくさく揚げ物!

Cコース

50名様

マグボトル


 運動時の水分補給に!

Dコース

100名様

歩数計


 通信機能搭載!  
(パソコンで簡単にデータ管理)

※当選者の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。

✂-キリトリ線-

所定の  
郵便料金の  
切手を  
お貼り下さい

郵便はがき

5008309

岐阜市都通2丁目19番地  
岐阜市保健所 4F  
岐阜市 健康部  
スマートウエルネス推進課 行

|                                |                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| ふりがな                           |                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                |
| 名前                             |                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                |
| 住所                             | 〒□□□-□□□□                                                                                                                                                                       |                                                         |                                                                |
| 電話番号<br><small>※昼間の連絡先</small> |                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                |
| 勤務先・通学先<br>(住所が岐阜市<br>外の方が記入)  | 性別                                                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 |                                                                |
| 年齢                             | <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70歳以上 |                                                         |                                                                |
| 希望コース                          | <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D                                                                     | 健康手帳                                                    | 希望<br><input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない |

応募に際して提出いただいた個人情報、景品の発送と事業評価のための統計的処理にのみ利用します

職員記入欄    受付場所(中、南、北)市民健康センター(    /    )  
健康手帳配付日(    /    )

# 健康づくり、歩くことから始めてみませんか？

## 1日1万歩と言われる理由は？

1日の平均摂取エネルギーは約2,100kcal  
(成人男性)

そのうち約1,800Kcalが日常生活で消費される

約300kcalのエネルギーが消費されず、  
肥満の要因に！

残り約300kcalを消費する運動の  
ひとつが、1万歩のウォーキング！

## 一日の平均的な歩数は？

男性：7,099歩  
女性：6,249歩

出典 平成25年国民健康・栄養調査結果の概要

## 歩数を増やす工夫は？

- ・エスカレーターやエレベーターではなく階段を使う
- ・昼休みは外でランチ
- ・入口から遠い場所に車を止める など

## 自分の歩数を調べてみよう！

- ・歩数計の利用
- ・スマートフォンや携帯電話等の歩数計機能の利用



キリトリ線

### ぎふ健幸チャレンジ2015 応募用紙

| 受診内容 | 受診日 | 獲得ポイント |
|------|-----|--------|
| 健康診査 | 月 日 | 1      |
| がん検診 | 月 日 | 1      |

スタンプ  
or  
ポイント  
シール

スタンプ  
or  
ポイント  
シール

スタンプ  
or  
ポイント  
シール

スタンプ  
or  
ポイント  
シール

スタンプ  
or  
ポイント  
シール

| その他イベント         | 獲得ポイント |
|-----------------|--------|
| 参加日: 月 日 イベント名: | 1      |
| 参加日: 月 日 イベント名: | 1      |

獲得ポイント数をこちらに記入しよう!!

### アンケート

- 健康診断をどれくらい受けていますか？  
☐毎年 ☐2年に1回くらい ☐5年に1回くらい ☐ほとんど受けない
- ぎふ健幸チャレンジに応募したきっかけはなんですか？（複数回答可）  
☐景品が欲しかった ☐健康づくりに取り組みたかった  
☐家族・友人に誘われて ☐その他（ ）
- 普段から体を動かして健康づくりを意識していますか？  
☐意識していない ☐意識して歩いている ☐歩き以外の運動をしている
- 今後、運動（ウォーキング等）を続けよう（はじめよう）と思いませんか？  
☐続けよう（はじめよう）と思う ☐どちらでもない  
☐続けよう（はじめよう）とは思わない

※ご協力ありがとうございました。今後の企画の参考にさせていただきます。

獲得ポイント欄に  
○をつけよう！

### 応募用紙の書き方

#### 「健診等の受診」

「健康診査」→特定健診、職場健診、ぎふすこやか健診、人間ドック、歯科健診 など  
「がん検診」→胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、前立腺がん など  
⇒受診後、受診日を記入しよう!

#### 「各種イベントに参加」

イベント会場で配布するシールを貼るか、会場に設置してあるスタンプを押そう!  
その他のイベントに参加した場合は、参加日とイベント名を記入しよう!

5ポイント以上貯まったら、ポイント数を記入して応募しよう!

### ご注意

- ・ご応募いただいた応募はがきは、返却できません。
- ・郵送中の紛失等の事故につきましては、責任を負いかねますので、ご了承ください。
- ・当選された景品の交換、および当選権利の譲渡はできません。



この用紙は再生紙を使用しています。