

# ぎふ健幸チャレンジ



～はじめよう! 続けよう!! 健幸生活!!!～

この事業は、誰もが心も体も健康で幸せな健康(幸)都市づくり「スマートウエルネスぎふ」を推進する一環として、市民に健康づくりに取り組む「きっかけ」を提供すること等を目的として実施するものです。

## 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・裏面に記載)

- ①健診等の受診 ②健康づくりイベント等への参加
- ③日常の健康づくり活動の実施

## STEP 2

**5ポイント**  
(グループ応募の場合は  
**4ポイント**)  
になったら応募用紙で  
**応募する**

※グループ応募の詳細は、応募用紙をご覧ください。

### 応募

中面にある応募用紙に必要事項を記入し、受付窓口  
に提出するか、切手を貼って郵送

### 受付窓口

- ・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
- ※開庁時間:月～金 8:45～17:30  
※祝祭日を除く火～金曜日の14時～16時は  
各ふれあい保健センターでも受付可

### 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

第1回 平成28年9月30日(金)(当日消印有効)  
第2回 平成29年2月28日(火)(当日消印有効)  
※第1回と第2回で、それぞれ10日まで応募可能

## STEP 3

**抽選で景品が  
当たる**

※当選は  
1人1回まで

### 抽選

当選者には、下記の景品を進呈!

(第1回は平成28年10月ごろ、第2回は平成29年3月ごろに抽選。当選者の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。)

※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。また、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。

### Aコース



スチーム機能で油分をカット!  
**ウォーターオーブンレンジ**

合計**6名様**

(第1回 3名)(第2回 3名)

### Bコース



電動で楽しく歯を磨こう!  
**電動歯ブラシ**

合計**50名様**

(第1回 25名)(第2回 25名)

### Cコース



パソコンとの連携で、簡単データ管理! 外出してお店(コンビニ等)で使おう!  
**歩数計**

合計**80名様**

(第1回 40名)(第2回 40名)

### Dコース



**クオカード(1,000円分)**

合計**90名様**

(第1回 45名)(第2回 45名)

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

※写真はイメージです



# ポイント対象

## ① 健診等の受診

平成28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、節目歯科健診、人間ドックなど

**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

## ② 健康づくりイベント等への参加

1イベント参加につき **1ポイント**

イベントに参加したら、応募用紙にシールを貼付または、スタンプを押印しよう。

(各イベント会場のシール配付またはスタンプ押印場所は、スマートウエルネスぎふの旗が目印)

### I. 指定イベント、健康ステーション

開催日時	行事名	開催場所 (シール配布またはスタンプ押印場所)	問合せ先 担当課または事業実施団体
7月2日(土) 17:00~19:30	第3回岐阜市農業楽市	みんなの森ぎふメディアコスモス (本部テント)	岐阜市農業楽市 実行委員会 (農林政策課) 265-3896
9月3日(土)・9月4日(日) 10:00~16:00	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17日(土) 9:00~12:00(予定)	やまなみジョギング・ ウォーキング大会	ながら川ふれあいの森 (本部テント)	市民体育課 214-2371
10月1日(土)・10月2日(日) 10:00~16:00	第60回ぎふ信長まつり	岐阜市中心市街地一帯 若宮町・金公園・柳ヶ瀬・神田町・玉宮町ほか (まつり本部テント)	ぎふ信長まつり 実行委員会 (商工観光政策課) 265-3980
10月31日(月) 13:30~16:30	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3日(木・祝) 8:00~15:00(予定)	健幸エンジョイ・ スポーツDAY (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 214-2371
11月3日(木・祝) 10:00~15:00	市岐商デパート	岐阜市立岐阜商業高等学校 (事務室)	岐阜商業高等学校 251-0165
11月6日(日) 10:30~15:00	スマートウエルネスぎふ 健幸ウォーク2016	JR岐阜駅~柳ヶ瀬~みんなの森ぎふ メディアコスモス (金公園・JR岐阜駅前)	スマートウエルネスぎふ 健幸ウォーク実行委員会 (スマートウエルネス推進課) 252-0631
11月20日(日) 10:00~15:30	第15回 岐阜市まるごと環境フェア	みんなの森ぎふメディアコスモス (本部)	岐阜市まるごと 環境フェア実行委員会 (循環型社会推進課) 214-2178
2月12日(日) 10:00~15:30	ドリームミニフェスタ	ドリームシアター岐阜 (ドリームシアター岐阜内)	ドリームシアター岐阜 262-2811
2月25日(土)・2月26日(日) ※26日(日)は別途 観覧申込が必要です。	第14回全国学生 落語選手権・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 まちづくり実行委員会 (観光コンベンション課) 265-3984

※上記のイベントは、変更になる場合があります。詳しくは、担当課または事業実施団体にお問い合わせください。

また、追加のイベントがある場合、岐阜市ホームページ(<https://www.city.gifu.lg.jp/16179.htm>)等でお知らせします。

健康チェックや健康関連情報の発信など、健康づくりのための様々なサービスが用意されている**健康ステーションの利用も、ポイント対象になります!**(1ステーションにつき1ポイントまで) 市内には、以下の2つの健康ステーションがあります。

※健康ステーションの詳細は、岐阜市ホームページ(<http://www.city.gifu.lg.jp/9370.htm>)にも記載しています。

施設名	住所	開館時間	休館日	問合せ先
岐阜市柳ヶ瀬 健康ステーション	柳ヶ瀬通 3丁目22番地	平日:午前7時30分~午後8時まで 土日祝:午前10時~午後5時まで	毎月第一月曜日、 年末年始(12月29日~1月3日)	264-6766
岐阜市長良川 健康ステーション	早田字北堤外地内 (岐阜都ホテル下流側)	午前7時30分~午後9時まで	毎週木曜日(祝日の場合は振替) 年末年始(12月29日~1月3日)	215-0605

### II. その他 イベント

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:地域の健康活動グループでのイベント、地域での文化祭・運動会・避難訓練等)に参加した場合も、**ポイント対象**(「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)



### ③ 日常の健康づくり活動の実施

※参考：第三次ぎふ市民健康基本計画

次の中から健康づくり活動を1つ選び、実施できたら、応募用紙に番号を記入 **1ポイント**

#### 1 栄養・食生活

- ・1日3食、きちんと食べます。
- ・毎回の食事に、主食、主菜、副菜を揃えます。
- ・加工食品や外食の栄養成分表示を参考にします。

#### 2 歯・口腔の健康

- ・歯間ブラシや糸ようじも使います。
- ・間食した後も、歯を磨きます。
- ・定期的に歯の検診に行きます。

#### 3 身体活動・運動

- ・4階までは、エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使います。
- ・目的地の1つ手前のバス停で降りて歩きます。
- ・定期的に運動をします。

#### 4 休養・心の健康づくり

- ・睡眠を十分にとります。
- ・身近な人の悩みに気づき、声をかけられるよう心がけます。
- ・悩み事は抱え込まずに誰かに相談します。

#### 5 アルコール・たばこ

- ・休肝日を設けます。
- ・禁煙をします。

#### 6 健康チェック

- ・毎日、体重を測って記録します。
- ・歩数計を付けて生活します。
- ・血圧を定期的に測ります。

①～③の活動を実践し、合計5ポイント(グループ応募は4ポイント)になったら応募!

#### 応募用紙の書き方

##### ① 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、  
節目歯科健診、人間ドック 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  
受診したら、**受診日を記入しよう!**

##### ② 健康づくりイベント等への参加

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!**

##### ③ 日常の健康づくり活動の実施

この用紙の裏側の表から、実施したい健康づくりを  
選んで、実施できたら**番号を記入しよう!**  
例:「6健康チェックの、歩数計を付けて生活します」を  
選んで実施した場合→ 6と記入

#### ぎふ健幸チャレンジ2016 応募用紙

	受診内容	受診日	獲得ポイント
① 健診等の受診	健康診査	月 日	1
	がん検診	月 日	1

#### ② 健康づくりイベント等への参加

##### I. 指定イベント、健康ステーション

ポイント シール or スタンプ	ポイント シール or スタンプ	ポイント シール or スタンプ	ポイント シール or スタンプ
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

##### II. その他のイベント

参加日:	月 日	獲得ポイント
イベント名:		各1

	実施した活動の番号	獲得ポイント
③ 日常の健康づくり活動の実施		1

①～③のポイントの合計が、  
5ポイント(グループ応募の場合は  
4ポイント)になったら、こちらに  
丸を書いて応募!





# 健康づくり、はじめてみませんか？

## 健康づくりのためには、 たとえば、

1日当たり1時間程度歩くことに相当する身体活動量を維持するとともに、1週間に2回、30分程度、軽く息がはずみ汗ばむ程度の運動を続けることが推奨されています。

(健康づくりのための身体活動基準2013) 厚生労働省

## たとえば、こんな工夫で、 身体活動量が増やせます

- ・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

## 健康づくりを長〜く続けるには

職場や地域で組織的に、また気の合った仲間同士で、共通の目標を決めるなどして、お互いに声を掛け合いながら取り組むことが秘訣です。

この「健幸チャレンジ」に団体応募することを機に、あなたも、身近な人と健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。



✂ キリトリ線

〒500-8309  
岐阜市都通2丁目19番地  
岐阜市 健康部  
スマートウエルネス推進課 行

ふりがな			グループ名 (グループ応募の場合)	
名前			性別 <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	
住所	〒□□□-□□□□			
電話番号 <small>※昼間の連絡先</small>	勤務先・通学先 (住所が岐阜市外の方が記入)			
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	<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、抽選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。

### 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
- 健幸チャレンジに応募したきっかけは何ですか？(複数回答可)  
景品が欲しかった 家族・友人に誘われて  
健康づくりに取り組みたかった  
その他( )
- 健康づくりのため普段から体を動かすことを意識していますか？  
意識していない 歩くことを意識している 歩き以外の運動をしている
- 今後、健康づくりを続けようと思いましたが？  
続けようと思う どちらでもない 続けようとは思わない

※ご協力ありがとうございました。今後の事業の参考にさせていただきます。

## 応募用紙は、下記の受付窓口に提出、または 切手を貼って郵送

### 「受付窓口」

- ・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

※開庁時間:月~金 8:45~17:30

※祝祭日を除く火~金曜日の14時~16時は  
各ふれあい保健センターでも受付可

## 5名以上のグループで応募すると 4ポイントで応募できます!

職場や地域の趣味や自治活動等のグループ(5名以上)でまとめて応募すると、4ポイントで応募できます!(通常は5ポイント必要)

### 「グループ応募の方法」

グループの皆さんの応募用紙に、以下の内容を記載したA4サイズの紙を添え、上記の受付窓口に提出して下さい。

- ・グループ名
- ・どんなグループか(例 職場の仲間、趣味のサークル等)
- ・代表者氏名
- ・代表者連絡先(日中つながりやすい電話番号)
- ・応募人数

※グループ応募の方法は、市ホームページ(<https://www.city.gifu.lg.jp/16179.htm>)にも掲載しています。

### ご注意

- ・応募用紙の記載内容に不備がある場合、応募は無効となります。
- ・応募いただいた応募用紙は、返却できません。
- ・万が一、応募に不正があった場合は、商品の返還を求めます。

Yのキリトリ線