

# ぎふ健幸チャレンジ2017



～はじめよう! 続けよう!! 健幸生活!!!～

**参加  
対象**

**20歳以上の岐阜市在住  
在勤もしくは在学の方**

※第1回と第2回、それぞれ1口ずつ応募可能。  
※希望者全員に、「健康手帳」を進呈。



**ステップ1  
ポイントを  
貯める**

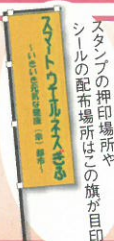


**募集  
期間**

**～平成30年2月28日**

応募窓口

- ・健康増進課(岐阜市保健所内)
- ・(中・南・北)市民健康センター



**ステップ2  
5ポイントを貯めたら応募用紙で  
応募する(グループ応募の場合は  
4ポイントでOK!)**



**応募  
締切**

**①平成29年9月30日**

(第1回と第2回ともに当日消印有効)

※郵送の場合は応募用紙に切手を貼ってお送り下さい。

**②平成30年2月28日**

**ステップ3  
抽選で景品が  
当たる**



➤キリトリ線

**Aコース**

**デジタルカメラ**

Wi-Fi機能(搭載)!  
スマホと連動でき高性能な  
デジタルカメラ!



合計**8名様**

(第1回 4名)  
(第2回 4名)

**Bコース**

**上腕式血圧計**

自分の健康状態を知って  
健康管理に役立てよう!



合計**30名様**

(第1回 15名)  
(第2回 15名)

**Cコース**

**円形クッション**

低反発クッションを使って  
美しい姿勢を保とう!



合計**50名様**

(第1回 25名)  
(第2回 25名)

**Dコース**

**クオカード(1,000円分)**

お店(コンビニ等)で使おう!



合計**90名様**

(第1回 45名)  
(第2回 45名)

※写真はイメージです

**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!**

「グループ応募の方法」・・・応募用紙にグループ名を記載して下さい。

※5人以上同じ名前のグループ名で応募がないとグループ応募は無効となります。

**お問い合わせ窓口**

岐阜市 健康部 健康増進課 〒500-8309  
TEL(058)252-7193 岐阜市都通2丁目19番地

〒500-8309  
岐阜市都通2丁目19番地  
岐阜市 健康部  
健康増進課 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 ※昼間の連絡先		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は、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 続けようとは思わない どちらでもない

※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。

# ポイント対象

# ① 健診等の受診

平成29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

## ② 健康づくりイベント等への参加

**I 指定イベントへの参加** 指定イベントに参加すると**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るか、スタンプを押そう!! (スタンプの押印場所、シールの配布場所はスマートウエルネスぎふの旗が目印)

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)	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15日(土)~8月31日(木)の毎日 9月2日(土)~10月15日(日)の 土・日・祝日	岐阜城パノラマ夜景 <small>岐阜城への入場料は別途必要です。 ロープウェイ利用時には別途乗車料がかかります。</small>	岐阜城 (岐阜城内)	観光コンベンション課 265-3984	11月3日(金・祝) 10:00~15:30	第16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
8月25日(金) 開場 17:00 開演 18:00 終了 20:30	長良川新能	長良川河川敷 (アナウンス席)	長良川新能実行委員会 (文化芸術課) 214-4973	11月3日(金・祝) 9:00~15:00	健幸エンジョイ・スポーツ DAY	岐阜公園等 (本部テント)	市民体育課 214-2370
9月2日(土)~3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	11月5日(日) 10:30~15:00	スマートウエルネスぎふ 健幸ウォーク2017	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 (健康増進課) 252-7193
9月23日(土・祝) 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 214-2134	12月22日(金) 16:00~20:00 (雨天決行)	こよみのよぶね	長良川右岸プロムナード一帯 (鵜飼観覧船のりば付近)	こよみのよぶね実行委員会 (文化芸術課) 294-7671
10月7日(土)~8日(日) 10:00~16:00	第61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	1月8日(月・祝) 8:45~11:30 (スタンプ押印は8:45~10:00)	第67回新春ぎふシティ マラン	岐阜メモリアルセンター (受付周辺)	市民体育課 214-2370
10月16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	2月12日(月・祝) 10:00~16:00	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
10月21日(土)~ 11月19日(日) 9:00~17:00	第46回岐阜公園 菊人形・菊花展	岐阜公園 (来園者休憩所)	公園整備課 214-2184	2月17日(土)~18日(日) ※18日は別途観覧申込が 必要です。	第15回全日本学生 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下さい。追加のイベントがある場合は岐阜市ホームページでお知らせします。

## 健康ステーションの利用

健康ステーションを利用すると**ポイント対象となります。**(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。

施設名	住所	開館時間	休館日	シール配布または スタンプ押印場所	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)	受付窓口	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)等	受付窓口	215-0605

➤キリトリ線

## ぎふ健幸チャレンジ2017 応募用紙

### ① 健診等の受診

受診内容	受診日	獲得ポイント
健康診査	【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 月 日	1 (最大1)
がん検診	【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 月 日	1 (最大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	獲得ポイント
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">ポイント シール or スタンプ</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">ポイント シール or スタンプ</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">ポイント シール or スタンプ</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">ポイント シール or スタンプ</div> </div> <p>岐阜市ホームページ(<a href="http://www.city.gifu.lg.jp/21056.htm">http://www.city.gifu.lg.jp/21056.htm</a>)</p>	各1 (最大4)
II : その他のイベント	獲得ポイント
参加日: 月 日 イベント名:	1 (最大1)

### ③ 日常の健康づくり活動の実施

実施した活動の番号	獲得ポイント
	1 (最大1)



#### 「健康ステーションの主な機能」

- ◆健康チェックサービスの提供
- ◆健康関連情報などの発信
- ◆健康づくり教室の開催等

※健康ステーションでは健康づくり拠点として、健康づくりに関する様々なサービスを提供することで、健康意識の向上及び健康増進を図っています。

### II その他のイベント

指定イベントに指定されていない岐阜市主催のイベントや地域イベント(例:ウォーキング、筋トレ教室などの健康活動グループでのイベント、文化祭・運動会・避難訓練等)へ参加した場合もポイント対象となります。※応募用紙に参加日とイベント名を記入して下さい。

## ③ 日常の健康づくり活動の実施

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)

<b>&lt;1&gt; 栄養・食生活</b> ・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。	<b>&lt;2&gt; 歯・口腔の健康</b> ・歯間ブラシや糸ようじを使います。 ・定期的に歯の検診に行きます。	<b>&lt;3&gt; 身体活動・運動</b> ・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。
<b>&lt;4&gt; 休養・心の健康づくり</b> ・睡眠を十分にとります。 ・悩み事は抱え込まずに誰かに相談します。	<b>&lt;5&gt; アルコール・たばこ</b> ・休肝日を設けます。 ・禁煙をします。	<b>&lt;6&gt; 健康チェック</b> ・毎日、体重を測ります。 ・血圧を定期的に測ります。

#### 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。
- ・第1回は平成29年10月上旬、第2回は平成30年3月上旬に抽選。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。(当選は1人1回まで)