

令和5年度 みぶまち 健康の貯金箱

応募者全員にもれなく500円QUOカードをプレゼント♪また、抽選で景品が当たるWチャンスもあります。ぜひご応募下さい。

～健康意識を持つことから始めよう～

健康の貯金箱は、

町民の皆さんの健康づくりを応援します。

健診を受け、健康づくり事業・介護予防事業の参加とともに、目標を立てチャレンジして楽しみながら健康寿命を延ばしましょう！

参加・応募方法

①ポイントカードをもらう

- 1人1枚必要となります。
- 記入は自己申告制となります。
- 壬生町の健診のご案内に応募紙が1枚同封されます。

応募用紙・応募箱の設置場所

壬生町役場健康福祉課・
稲葉出張所・南犬飼出張所の
3か所に設置しています。

②健康づくりにチャレンジ!

健康チャレンジを実施する

目標を選び、その目標に向かって取り組んでください。
○目標は選ぶか、自分で記載するかのどちらかになります。
○最後に振り返り、自分の体の変化を確認しましょう。

健康ポイントを貯める

ポイント対象事業に参加した回数をご記入ください。
○健康診断・人間ドック・脳ドックいずれかは必ず受けていただくことになっております。(学校・職場実施分も含む)

1か月以上継続

できた!

合計50ポイント以上

できた!

③応募する

両方ともクリアされたら、応募用紙を切り取り、必要事項をご記入ください。応募箱に投函するか、切手を貼った封筒に入れて下記までご郵送ください。

応募締切: 令和6年1月31日

期間: 令和5年5月1日～令和6年1月31日

対象者: 町内在住又は在勤又は在学中の満19歳以上の方

郵送・問い合わせ先 壬生町健康福祉課健康増進係
住所: 〒321-0292 壬生町大字壬生甲3841-1
電話: 0282-81-1885 FAX: 0282-81-1121

Wチャンス! 抽選で当たる景品一覧



商品名 安塚のいわねさん
提供企業 しもつけ彩風菓 松屋
説明 安塚のいわねさん6個入

安塚の磐裂根裂神社、愛称「いわねさん」の宮司さんをはじめ氏子の方々の協力を経て開発された栗入り黒糖どら焼きです。神社から湧き出た「長寿の神水」を生地に使用した健康で長生きするというご利益を願い作られた商品です。



商品名 さとのはちみつ
提供企業 島田養蜂園
説明 PP容器ブレンド300g×2本

ネーミングの「さとのはちみつ」は、「さと」=壬生町をイメージして名付けられました。自家採集にこだわり採蜜から商品にするまで一つ一つ手作りで上質で、ミネラル豊富な地域で採れた純粋はちみつです。



商品名 元祖筋育専用干し芋 フィジーモ
提供企業 戸崎農園株式会社
説明 フィジーモ 50g×6袋入が2袋

自社で有機栽培したさつまいもを原料に、手作りで天日干しいもを製造しています。自然の甘みをそのままに、赤ちゃんでも安心して食べられるほしいもをご賞味ください。



商品名 豆腐バラエティーセット
提供企業 有限会社玉田豆腐店
説明 ・三代目國光作「大ざる豆腐」500g
・三代目國光作「手揚げ油揚げ」2枚入り
・にがり木綿「極旨」400g 他2品
合計5品

明治創業以来百年。受け継いだ伝統的な製法で一丁一丁、丁寧に作られ、栃木県産大豆「里のほほえみ」を使用した安心・安全なこだわりの豆腐です。「手揚げ油揚げ」は一枚一枚丁寧に手揚げされ、通常の約3倍大きい油揚げです。

健康チャレンジ

の実施にあたっての豆知識

<令和4年度の健康貯金箱アンケートより>

健康貯金箱の参加者は健康のために **栄養**・**運動** の取り組みを積極的に行っていることが分かりました。下のアクティブガイドを参考に、更に10分多く体を動かし、令和5年度も積極的に健康目標にチャレンジしましょう！
一方、**社会参加** を行っている方が少ないという結果でした。
難しく考えず、外出を楽しみ、顔を合わせたコミュニケーションを心掛け、健康寿命を延ばしましょう！

健康長寿の3本柱



社会参加について

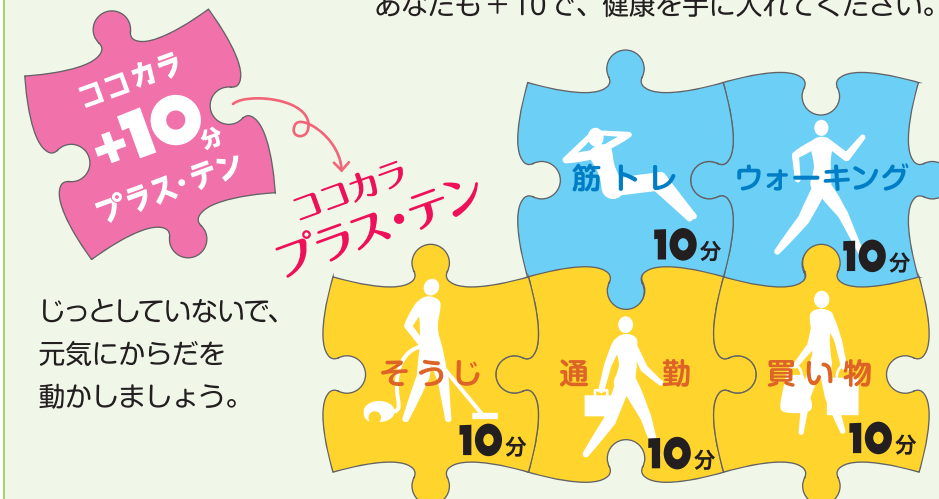
人との関わりを大切にし、日々周囲の人と挨拶を交わし、さりげない会話を楽しみ、色々な活動に参加する等社会との繋がりを持ち続けましょう。

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—

プラス・テン
+10から始めよう!

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。
例えば、今より10分多く、毎日からだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。
あなたも+10で、健康を手に入れてください。



じっとしていないで、元気にからだを動かしましょう。

健康の貯金箱 応募用紙

健康チャレンジ

健康目標を立てて取り組もう!

※必ず記入して実施しましょう

目標を立てる

目標を選びチェック☑を書き込んでください。

【目標を立てた日 月 日】

- 食事をうす味にする 体重を量る
体をこまめに動かす 血圧を測る
8,000歩以上歩く 週2日以上断酒
その他 (_____)

どちらかを○で囲んでください

2か月以上
取り組んだ

1か月以上
取り組んだ



取り組む

あてはまるものに☑を書き込んでください。

【成果を確認した日 月 日】

- 体重が改善した (kg 減少・増加)
運動が習慣化した (日に 回)
血圧が改善した 歩くのが速くなった
変化なし
その他 (_____)

振り返る

健康ポイント

選んでポイントを集めよう!

※必ず記入して実施しましょう

必須項目

どれかを受けチェック☑を書き込んでください。

【受けた日 月 日】各30ポイント

- 特定健診 後期高齢者健診
人間ドック 脳ドック
職場や学校の健診 その他 (_____)

選択項目

受けたものに☑を書き込んでください。

【検診・検査】各10ポイント

- 胃がん検診 肺がん(結核)検診
大腸がん検診 前立腺がん検診
子宮がん検診 乳がん検診
骨密度検査 肝炎ウイルス検査
歯周病検診

【イベント】各10×回数ポイント

- 健康教室 _____ 回参加
介護予防教室 _____ 回参加
ボランティア活動 _____ 回参加
献血 _____ 回参加

健康
ポイント

合計

ポイント

ご確認ください

応募には **健康チャレンジの実施** と

健康ポイント50P以上 が必要です

氏名									
住所	〒								
電話	()								
生年月日	大	・	昭	・	平	年	月	日	生
町外にお住まいの方 (必ず記載してください)	勤務先または学校名								
	勤務先電話番号 ()								
希望する Wチャンスの景品番号 ○をつけてください	①	②	③	④					

アンケート

該当する箇所に○を付け、必要に応じ回答をご記入ください。

◆健康の貯金箱を始めたきっかけはなんですか？(どれかひとつに○)

- ①健康の為 ②友人・家族に勧められて
 ③地域のサロンで ④その他 ()

◆健康の貯金箱は何回目の参加ですか？(どれかひとつに○)

- ①初めて ②2回目 ③3回目 ④4回目以上

◆健康意識は変化しましたか？(どれかひとつに○)

- ①変わった ②変わらない(もともと健康に興味があったため)
 ③変わらない(興味がない)
 ④その他 ()

◆健康のために自分から取り組んでいることはなんですか？(あてはまるものに○)

- ①たくさん歩くようにしている ②体をこまめに動かすようにしている
 ③塩分を摂りすぎないように気をつけている
 ④毎日誰かと顔を合わす(挨拶を含む)ようにしている
 ⑤野菜を意識して食べている ⑥ストレス解消を適度に行っている
 その他取り組んでいることをお書きください

◆アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

◆健康の貯金箱をこれからもよろしくお願ひ致します。