

令和6年9月リニューアル！
健康づくりの取組や健(検)診を受診して賞品をGETしよう！

福井市 健康 **101** チャレンジ

対象者 18歳以上の市民または市内に通勤通学している方

応募期間 第1シーズン 令和6年9月1日～11月30日

第2シーズン 令和6年12月1日～令和7年2月28日

賞品 下記賞品に、1口500ポイントで期間中何度でも応募できます

賞品 A JCBギフトカード 5,000円分	1 5名 2 5名	賞品 B JCBギフトカード 1,000円分	1 20名 2 20名
賞品 C 「平和堂」 商品券 1,000円分 【提供:ショッピングシティ ベル】	1 5名 2 3名	賞品 D 「ふくい鮮いちば」 お買物券 1,000円分 (500円×2枚) 【提供:ふくい鮮いちば】	1 5名 2 3名
賞品 E 「福福茶屋」 お食事券 1,000円分 【提供:福井市観光物産館 福福館】	2 3名	賞品 A～E 第1シーズン 35名 第2シーズン 34名 チャレンジシート・ スマホアプリ 合計 69名にプレゼント	

ポイントの獲得方法

(ア) 毎日の健康づくり

- ①歩行 ②野菜摂取 ③ベジ・ファースト
④薄味で食べる ⑤体重測定 ⑥血圧測定

(イ) 健診やがん検診の受診

(ウ) 健康に関するイベントや教室に参加

各項目でポイントがたまります
詳しくは中面(チャレンジシート)を
ご覧ください



参加・応募方法

いずれかの方法で参加・応募ください

チャレンジシート(紙)



▶▶詳しくは中面をご覧ください

スマートフォン



▶▶詳しくはホームページを
ご覧ください

スマホde健康ポイント



【お問合せ】
福井市健康管理センター

〒910-0853 福井市城東4丁目14-30
電話:(0776)28-1256
FAX:(0776)28-3747
メール:hoken@city.fukui.lg.jp

イ 健(検)診を受診

※年度内1回限りのポイント付与です。

※受診日は、令和6年4月1日～令和7年2月28日の間。

項目	受診日	ポイント	項目	受診日	ポイント
健康診査 特定健診、長寿健診、 職場の健診、人間ドック等	/	20	大腸がん検診	/	10
			子宮がん検診	/	10
肺がん検診	/	10	乳がん検診	/	10
胃がん検診	/	10	歯科健診	/	10
(イ) 健(検)診ポイント合計					

ウ イベントや教室に参加

※参加当日に確認コードもしくはシールを付与します。

対象のイベントや教室について
詳しくはホームページをチェック▶▶▶



イベント /教室名	日付	コード /シール	ポイント	イベント /教室名	日付	コード /シール	ポイント
	/				/		
	/				/		
	/				/		
(ウ) イベント・教室参加ポイント合計							



500ポイント以上で
応募できます！

(ア)～(ウ)の合計 ポイント

必要事項を記入して応募！

健康管理センターに郵送・持参・FAXメールで提出

希望の賞品

(A～Eから1つ)

ふりがな 氏名	生年月日 昭和・平成 年 月 日			
住所	電話番号			
アンケート	健康101チャレンジをどのように 知りましたか(複数選択可)	1 健康管理センターで 4 協賛事業所で 7 イベントで	2 広報ふくい 5 保健衛生推進員本人 8 SNSで	3 市ホームページで 6 保健衛生推進員の紹介 9 その他()
	応募したきっかけを教えてください (複数選択可)	1 健康づくりに関心があるから 3 人に勧められたから	2 賞品が魅力的だったから 4 その他()	
	運動や食生活など生活習慣改善の きっかけになりましたか	1 はい	2 いいえ	3 どちらともいえない
	今後も健康づくりの取り組みを 継続できそうですか	1 はい	2 いいえ	3 どちらともいえない

お問合せ・応募先

福井市健康管理センター

〒910-0853 福井市城東4丁目14-30
電話:(0776)28-1256 FAX:(0776)28-3747
メール:hoken@city.fukui.lg.jp

福井市記入欄 受付日: 月 日 受付番号: 備考: 一般 / 福井市保健衛生推進員会



福井市 健康101チャレンジ チャレンジシート



<令和6年9月～令和7年2月>

ア 毎日の健康づくり

①歩行

毎日の歩数を確認し、1日の歩数と、下記のポイントを記入します。

万歩計貸出できます
※詳しくは、
健康管理センターに
お尋ねください。
数に限りがあります。



歩数	3,000～4,999歩	5,000～7,999歩	8,000～9,999歩	10,000歩以上
ポイント	5	10	20	30

②野菜摂取

1日350gの野菜(目安:小鉢5皿程度の野菜料理)を食べたら「○」をつけます。

③ベジ・ファースト

ベジ・ファースト(野菜から食べることを実践したら「○」をつけます。

④薄味で食べる

薄味で食べたら「○」をつけます。

⑤体重測定 ⑥血圧測定

体重や血圧を測定したら「○」または測定値を記入します。



項目	②野菜摂取	③ベジ・ファースト	④薄味で食べる	⑤体重測定	⑥血圧測定
ポイント	各3ポイント(1日1回限り)			各1ポイント(1日1回限り)	

記録表

項目	日付 ポイント	(例) 9/1	/	/	/	/	/	/	/	ポイント 計
①歩数		8,000								
ポイント	5～30	20								
②野菜摂取	3	○								
③ベジ・ファースト	3	○								
④薄味で食べる	3	○								
⑤体重測定	1	○								
⑥血圧測定	1	○								

項目	日付 ポイント	/	/	/	/	/	/	/	ポイント 計
①歩数									
ポイント	5～30								
②野菜摂取	3								
③ベジ・ファースト	3								
④薄味で食べる	3								
⑤体重測定	1								
⑥血圧測定	1								

項目	日付 ポイント	/	/	/	/	/	/	/	ポイント 計
①歩数									
ポイント	5～30								
②野菜摂取	3								
③ベジ・ファースト	3								
④薄味で食べる	3								
⑤体重測定	1								
⑥血圧測定	1								

項目	日付 ポイント	/	/	/	/	/	/	/	ポイント 計
①歩数									
ポイント	5～30								
②野菜摂取	3								
③ベジ・ファースト	3								
④薄味で食べる	3								
⑤体重測定	1								
⑥血圧測定	1								

項目	日付 ポイント	/	/	/	/	/	/	/	ポイント 計
①歩数									
ポイント	5～30								
②野菜摂取	3								
③ベジ・ファースト	3								
④薄味で食べる	3								
⑤体重測定	1								
⑥血圧測定	1								

項目	日付 ポイント	/	/	/	/	/	/	/	ポイント 計
①歩数									
ポイント	5～30								
②野菜摂取	3								
③ベジ・ファースト	3								
④薄味で食べる	3								
⑤体重測定	1								
⑥血圧測定	1								

(ア) 毎日の健康づくりポイント合計