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 1(いち) 0(まる) 1(いち) チャレンジ

対象者

18歳以上の市民および市内に通勤通学している方

チャレンジ期間	ポイント付与期間	賞品応募締切
第1シーズン	令和8年6月1日～9月30日	令和8年10月10日
第2シーズン	令和8年10月1日～令和9年1月31日	令和9年2月10日

賞品

合計75名にプレゼント！

	A JCBギフトカード 5,000円分	B JCBギフトカード 1,000円分	C「平和堂」商品券 1,000円分	D「ふくい鮮いちば」お買い物券 1,000円分	E「福福茶屋」お食事券 1,000円分
			提供：ショッピングシティ ベル	提供：ふくい鮮いちば	提供：福井市観光物産館 福福館
第1シーズン	5 名	20 名	5 名	10 名	ー
第2シーズン	5 名	20 名	5 名	ー	5 名

ポイントの獲得方法

（ア） 毎日の健康づくり
①歩行　②プラス1皿の野菜　③薄味で食べる
④体重測定　⑤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

（エ） 健康101チャレンジをお友達に紹介

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

スマホde健康ポイント（スマートフォン）
▶▶▶詳しくはホームページをご覧ください

【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

項目	日付 / ポイント	/	/	/	/	/	/	/	ポイント計
①歩数									
ポイント	5～30								
②プラス1皿の野菜	5								
③薄味で食べる	5								
④体重測定	1								
⑤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プラス1皿の野菜	5								
③薄味で食べる	5								
④体重測定	1								
⑤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プラス1皿の野菜	5								
③薄味で食べる	5								
④体重測定	1								
⑤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プラス1皿の野菜	5								
③薄味で食べる	5								
④体重測定	1								
⑤血圧測定	1								

（ア）毎日の健康づくりポイント合計

BMIを計算しよう！

BMI(体格指数)とは、肥満度を表す指標です。
BMI22の体重が最も病気になりにく状態とされています。

取り組み前（記録表初日）　体重 ＿＿ Kg ÷ 身長 ＿＿ m ÷ 身長 ＿＿ m ＝ BMI ＿＿

取り組み後（記録表最終日）　体重 ＿＿ Kg ÷ 身長 ＿＿ m ÷ 身長 ＿＿ m ＝ BMI ＿＿

取り組み前後でBMIが22に近づいたら当選確率が2倍！

＜令和8年度＞

福井市　健康101チャレンジ
チャレンジシート

ア 毎日の健康づくり

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。

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。

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プラス1皿の野菜
普段の食事で「プラス1皿の野菜」（目安：小鉢1皿、約70g程度の野菜料理）を食べたら「○」をつけます。

③薄味で食べる
薄味で食べる、減塩に取り組んだら「○」をつけます。

④体重測定
体重測定をしたら、測定値を記入します。

⑤血圧測定
血圧測定をしたら、測定値を記入します。

項目	②プラス１皿の野菜	③薄味で食べる	④体重測定	⑤血圧測定
ポイント	各５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プラス1皿の野菜	5	○								
③薄味で食べる	5	○								
④体重測定	1	56kg								
⑤血圧測定	1	125/70								

項目	日付 / ポイント	/	/	/	/	/	/	/	ポイント計
①歩数									
ポイント	5～30								
②プラス1皿の野菜	5								
③薄味で食べる	5								
④体重測定	1								
⑤血圧測定	1								

イ 健診を受診

※年度内１回限りのポイント付与です。
※受診日は、令和８年４月１日～令和９年１月３１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）健診・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			

エ 健康101チャレンジをお友達に紹介

※チャレンジシート、スマホde健康ポイント
どちらでも可。

お友達が取り組み始めたら、紹介した側＆紹介された側それぞれがポイントゲット！

紹介した人（紹介した人がもらえるポイント）

カナ：	カナ：	カナ：
お友達の 氏名：	お友達の 氏名：	お友達の 氏名：
50ポイント	50ポイント	50ポイント

お友達（紹介された人がもらえるポイント）

カナ：
紹介者の 氏名：
100ポイント

500ポイント以上で
応募できます！

（ア）～（エ）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	希望賞品　いずれかに○をつけてください。 第1シーズン ・ 第2シーズン　A・B・C・D・E
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　2 広報ふくいで　3 市ホームページで 4 協賛事業所で　5 保健衛生推進員本人　6 保健衛生推進員の紹介 7 イベントで　8 SNSで　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　2 賞品が魅力的だったから 3 人に勧められたから　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

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