

令和3年度

楽しく♪お得に！健康になろう

ふなばし健康ポイント 参加者募集

参加
無料

市内在住・在勤の
20歳以上の方



ふなばし健やかプラン21
マスコットキャラクター
「すこちゃん」



①参加する

スマートフォンアプリ



活動量計



すこちゃん
手帳

②ポイントを貯める

ウォーキング



測定する
健診を受ける

③景品が当たる



自分に合った方法で！

いろいろな活動がポイントに！

500ポイント以上で
全員にプレゼントもあります！

500 P 以上で
全員にプレゼント

さらに！獲得ポイントが1,000 P 以上で抽選に応募できます！

Aコース

ふなばしセレクション
認証品の詰め合わせ等



Bコース

障害者福祉施設手作りのお菓子の詰め合わせや
工芸品等



Cコース

健康づくり応援グッズ等



ち～バリユ～カード



カードを提示すると協賛店で、
割引などのサービスを受けら
れます！（1年間有効）
詳しくは下記コードから



◆各コースの景品ランク 松4,000P以上 竹2,000P以上 梅1,000P以上

好きなコースを選んで景品応募できます。獲得ポイントに応じて景品ランク（松竹梅）が決定します。景品内容は変更になる場合があります。抽選結果の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

参加する

①スマートフォンアプリで参加する



アプリをインストールし、「新規登録」(メールアドレスとパスワードの登録)をします



届いたメールで**管理番号**を確認します



メール本文内のリンク(参加申込フォーム)から登録情報を入力して送信

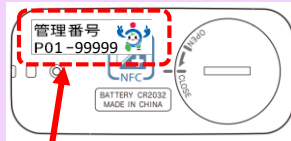
↓ 申込後 1週間ほど

登録完了メールが届いたらログインできるようになります

②活動量計で参加する



販売場所で活動量計を購入します※



活動量計の裏の**管理番号**を確認します



●参加申込書

この申込書を健康政策課に提出(出張所・連絡所、船橋駅前総合窓口センター(フェイスビル5階)回収ボックスでも提出可)※ホームページからも申し込み可

[ふなばし健康ポイント 参加方法](#)

※活動量計販売場所(令和3年4月1日現在)

市指定の活動量計
・株式会社アコース AM510N
・株式会社エー・アンド・デイ UW-204NFC

販売場所	住所	販売時間
デイリーヤマザキ船橋市役所店	湊町2-10-25 船橋市役所地下1階	8:00~19:00
セブンイレブン船橋駅南口店	本町4-2-20	24時間
船橋市観光協会	浜町2-1-1 ららぽーとTOKYO-BAY西館1階	10:00~12:00 13:00~18:00
習志野台整形外科内科	習志野台2-16-1	月火木金: 9:00~12:30 15:00~18:30 水 土: 9:00~12:30

③すこちゃん手帳で参加する

スマートフォンアプリ・活動量計と併用できます(1人1冊まで)

事前の
参加申込
は不要



市役所健康政策課、各公民館・保健センター・地域包括支援センター等の窓口で手帳を受け取ります

ポイントを貯める

期間: 令和3年4月1日~令和4年3月31日

様々な方法で楽しみながらポイントを貯めることができます!

- 1日の目標歩数を達成する
 - 市内のスポットでキーワードを集める
 - 健診を受診する
 - アンケートに回答する など
- 詳細は「すこちゃん手帳」またはホームページでご確認ください。



景品抽選に申し込む

■ WEBで申し込む: 令和4年2月1日~令和4年3月31日
上記期間中、アプリ・ホームページのお知らせから抽選申込の専用ページにアクセス。

■ 「すこちゃん手帳」で申し込む

令和4年4月15日までにP.20の必要事項をすべて記入し、「すこちゃん手帳」を健康政策課に提出(出張所・連絡所または駅前総合窓口センター(フェイスビル5階)の回収ボックスでも可)



開始時アンケート

記入日

年 月 日

アンケートに
全て答えて
100Pゲット!



該当するものにチェック☑をしてください。

問1. 健康ポイント事業を知ったきっかけは何ですか（あてはまるもの全て）

- 家族や友人、知人の紹介
- チラシ・すこちゃん手帳を見て
- 健康スポット（あるこう！かざすくん）
- 広報ふなばし（紙）
- 市ホームページ
- ふなばしCITY NEWS（テレビ）
- 市公式ツイッター
- 市公式フェイスブック
- 市公式アプリ（「ふなっぷ」など）
- 地域の情報誌
- 市ホームページ以外のインターネット
- その他（)

問2. 健康ポイントに参加した理由は何ですか（あてはまるもの全て）

- 健康づくりを始めたいから
- 取り組みやすく継続できそうだから
- ポイント対象事業に普段参加していたから
- 景品が魅力的だから
- 参加費無料だから
- 病気の改善、悪化予防のため
- スマホで参加できるから
- コロナ禍でもできる内容だったから
- 一人のできるから

問3. 健康ポイントは誰かと一緒に参加しましたか（回答は1つ）

- 一人で参加した
- 家族
- 友人
- サークル・団体などの仲間
- 町会・自治会・老人会などの地域住民
- 職場の同僚

問4. あなたの現在の健康状態はいかがですか（回答は1つ）

- よい
- まあよい
- ふつう
- あまりよくない
- よくない

問5. 仲間と声をかけあい、講座やサークル活動などに参加していますか（回答は1つ）

- いつもしている
- 時々している
- まったくしていない

問6. 買い物や通勤など日常生活全てを含め1日どのくらい歩いていますか（回答は1つ）

- 5分未満
- 5～15分未満
- 15～30分未満
- 30分～1時間未満
- 1～2時間未満
- 2～4時間未満
- 4時間以上

問7. 1年以上継続して1日30分以上の運動をしていますか（回答は1つ）

- ほとんどしていない
- 週1回程度している
- 週2回以上している

問8. あなたは現在の睡眠時間で十分に休養がとれていますか（回答は1つ）

- とれている
- まあまあとれている
- あまりとれていない
- まったくとれていない
- わからない

問9. 健康のために気をつけていることはありますか（あてはまるもの全て）

- 規則正しく朝・昼・夕の食事をするようにしている
- バランスの取れた食事をするようにしている
- 野菜を1日2回以上食べるようにしている
- 塩分をとりすぎないようにしている
- 腹八分目を心がけている
- 適度な運動や身体を動かすようにしている
- ウォーキングを習慣にしている
- 正しい歩き方を意識している
- 睡眠による休養を十分にとるようにしている
- ストレスを溜めないようにしている
- 禁煙に取り組んでいる
- お酒を控えめにしている（飲まない）
- 歯・口腔ケアに気をつけている
- 意識的に外出するようにしている
- 家族や友人と交流する機会を持つようにしている
- 特になし

問10. 現在治療中の病気はありますか（あてはまるもの全て）

- 特になし
- がん
- 脳卒中（脳出血・脳梗塞等）
- 心臓病（狭心症・心筋梗塞等）
- 高血圧症
- 糖尿病
- 脂質異常症
- COPD（慢性閉そく性肺疾患）
- CKD（慢性腎臓病）
- 貧血
- うつ病
- 不眠症
- 認知症
- 関節症・腰痛症・脊椎症
- 骨粗しょう症・骨折
- その他（)

問11. 特定保健指導の対象者ですか（回答は1つ）

- 動機づけ支援対象者
- 積極的支援対象者
- 対象者ではない

問12. 介護の認定を受けていますか（回答は1つ）

- 受けていない
- 申請中
- 要支援1
- 要支援2
- 要介護1
- 要介護2
- 要介護3
- 要介護4
- 要介護5

この事業において収集した測定値や健診結果、医療費等の情報は研究機関等に提供し、健康ポイント事業の運営、景品等の発送及び成果分析調査に利用、学会、論文誌等に成果を報告することに同意して申し込みます。（ただし情報を公表する場合、個人が特定できないようにいたします）

～参加方法を決めて、管理番号を取得したら参加申込書を提出しよう！～

令和3年度ふなばし健康ポイント 参加申込書

下記申込書を全て記入してください

参加方法・ 管理番号	※選んだ参加方法に○を付け、取得した管理番号を記入してください。					
	<input type="radio"/>	活動量計	P 0 1 -			
	<input type="radio"/>	アプリ	A 0 1 -			
<input type="radio"/>	ICカード	C 0 1 -				
フリガナ					性別	男 ・ 女
氏名						
ニックネーム					※ニックネームは、システム上の「呼び名」です。 ※名字(実名)をそのまま使用することはできません。 ※ひらがな・カタカナ・英数字で1～10文字以内	
自宅住所	〒 -					
勤務先住所 (市外在住の方のみ)	〒 - 船橋市					
電話番号	(自宅 ・ 携帯)					
メールアドレス						
生年月日	年 月 日 (歳)					
健康保険	船橋市国民健康保険 ・ 後期高齢者医療保険 ・ その他()					
身長・体重	. cm		. kg			
紹介者 の管理番号 (紹介者がいる場合)	-		※紹介した方と紹介された方に 紹介ポイント50ポイントをプレゼントします！			

下記に同意しチェック☑してください (チェックがないと参加できません)

この事業において収集した測定値や健診結果、医療費等の情報は研究機関等に提供し、健康ポイント事業の運営、景品等の発送及び成果分析調査に利用、学会、論文誌等に成果を報告することに同意して申し込みます。(ただし情報を公表する場合、個人が特定できないようにいたします)

チェック欄

裏面の「実施前アンケート」も記入してください(100Pゲット!)

【提出方法】 船橋市健康政策課あてに郵送または直接持参にてご提出ください。出張所・連絡所の書類回送サービス、船橋駅前総合窓口センター(フェイスビル5階)の回収ボックスでも提出できます。

【お申込み・お問合せ】 船橋市 健康政策課 TEL:047-436-2306

〒273-8501 船橋市湊町2-10-25 (市役所3階)(窓口:平日9～17時)