

令和6年度 おのみち健幸チャレンジ+10 プラステン

おのみち健幸チャレンジ+10（プラステン）は、健康的な生活習慣を確立してフレイル（虚弱）を予防し、健康寿命（自立して生活できる期間）を10歳延ばすことをめざす取り組みです。毎日のウォーキングや筋トレ、朝食でのたんぱく質摂取など、活力ある生活習慣の確立をめざして、お気軽にご参加ください。また、毎日の取り組みにポイントをつけて、獲得ポイントに応じて抽選で豪華な賞品が当たります。

- 対象者：尾道市民または尾道市内に通勤する人で、活力ある生活習慣を確立したいと思っている人。（対象年齢：18歳以上）

「健幸チャレンジノート」を差し上げます。

この運動に参加される方に、日々のウォーキングや筋トレ、朝食でのたんぱく質摂取などを記録できる「健幸チャレンジノート」を差し上げます。

ポイントの集め方

プラス10分のウォーキング!

筋トレ

スクワット、50アップなど
下肢筋力トレーニング
(少しきついと感じる程度)

階段上り計60段

体重測定

1日10ポイント

これ以外にも加算ポイントあり(健幸チャレンジノートに記載)

1日5ポイント

チャレンジ期間中に1日当たり

1. プラス10分のウォーキング…10ポイント
2. 筋トレ(つぎのいずれか)…10ポイント
 - ・階段上り1日合計60段
 - ・スクワット10回(1秒でしゃがみ1秒で立つ)
 - ・50アップ(左右の足を交互に太ももが床と平行になるぐらい足を上げる…1分間に50回)
3. 朝食でたんぱく質を摂取…5ポイント
4. 体重測定…5ポイント を実施して、ポイントを獲得

朝食でたんぱく質を摂取

指を除いた手の平サイズの量

豪華賞品が当たります!

- ★ 3,000ポイント以上の人：JCBギフトカード(10,000円分)…20人
- ★ 2,000ポイント以上の人：和牛ステーキ肉2枚セット…50人
- ★ 1,000ポイント以上の人：尾道特選食材詰め合わせ…80人

※チャレンジ期間中(5月1日～11月30日)に1,000ポイント以上獲得した人が対象です。

注意事項

- ① 医療機関等において受診中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。
- ② 参加者の個人情報、本事業以外に使用することはありません。ただし、事業成果等については公表することがあります。
- ③ 熱中症予防のために服装や水分補給に十分お気をつけください。

おのみち

「プラス10分てくてく運動」10年目のリニューアル

健幸チャレンジ+10 プラステン

ウォーキング、筋トレ、朝食



めざそう 健康寿命 プラス10年!

● チャレンジ期間
令和6年5月1日から11月30日

申し込みが必要です
申し込み締切：7月31日



健康づくりに取り組んで
10,000円分の
JCBギフトカード
抽選でステキな賞品が当たる!
和牛ステーキ肉2枚セット
尾道特産品セット
ポイントを貯めると



『おのみち健幸チャレンジ+10』の流れ

① 申込み **「健幸チャレンジノート」を差し上げます** 申込みされた人に、毎日の健幸チャレンジを記録する「健幸チャレンジノート」を差し上げます。健幸チャレンジノートは、巻末に「提出用紙」が付いています。

- 『健幸チャレンジ+10』**申込み書**に記入して**申込み先**へ持参するか郵送してください。
 - 電話申込み：市役所健康推進課元気づくり係 (0848-24-1962)
 - ファックス：市役所健康推進課 (0848-24-1966)
 - 二次元コード：右記二次元コードから申込できます。(スマートフォン用)
- ※(1)～(4)いずれかの方法で申込みできます。

申込み締切：令和6年7月31日



- ◆申込み方法 下欄の申込み書に必要事項を記入して、下記申込み先へ持参ください。
*郵送の場合は・・・〒722-0017 尾道市門田町22番5号 尾道市公衆衛生推進協議会
- ◆申込み締切 **令和6年7月31日(水)**
土曜日・日曜日・祝日を除く 8:30～17:15
- ◆申込み先 総合福祉センター(尾道市健康推進課、尾道市公衆衛生推進協議会)
市役所(1階保険年金課)、因島総合支所(1階健康推進課)、御調保健福祉センター
瀬戸田福祉保健センター、向島支所(福祉保険係)、浦崎支所、百島支所
各公民館(* 向島・浦崎公民館を除く)
- ◆問い合わせ 尾道市健康推進課元気づくり係 ☎0848-24-1962
一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会 ☎0848-24-1177

② 健幸チャレンジ

ポイントの獲得方法①

健幸チャレンジポイント ※ポイントは申込み日から	
プラス10分のウォーキングを実践した1日あたり	10ポイント
筋トレ(階段上り合計60段またはスクワットまたは50アップ)1日あたり	10ポイント
朝食でタンパク質食材を食べる1日あたり	5ポイント
体重測定1日あたり	5ポイント

※実施した日にちの該当する欄に○印をつける。

チャレンジ期間
令和6年5月1日～令和6年11月30日

『健幸チャレンジノート』に記録する。

日(曜日)	実施した30分	行事予定
11日(水)	プラス10分 筋トレ 歩行	
12日(木)	プラス10分 筋トレ 歩行	
13日(金)	プラス10分 筋トレ 歩行	
14日(土)	プラス10分 筋トレ 歩行	
15日(日)	プラス10分 筋トレ 歩行	
16日(月)	プラス10分 筋トレ 歩行	
17日(火)	プラス10分 筋トレ 歩行	●集団健診申込み締切日 7月23日・24日、総合福祉センター
18日(水)	プラス10分 筋トレ 歩行	
19日(木)	プラス10分 筋トレ 歩行	
20日(金)	プラス10分 筋トレ 歩行	●集団健診申込み締切日 7月25日・26日、みづせいこども館
21日(土)	プラス10分 筋トレ 歩行	
22日(日)	プラス10分 筋トレ 歩行	
23日(月)	プラス10分 筋トレ 歩行	●集団健診申込み締切日 8月1日、三丘公民館(因島) 8月2日、因島総合福祉保健センター
24日(火)	プラス10分 筋トレ 歩行	
25日(水)	プラス10分 筋トレ 歩行	
26日(木)	プラス10分 筋トレ 歩行	
27日(金)	プラス10分 筋トレ 歩行	
28日(土)	プラス10分 筋トレ 歩行	
29日(日)	プラス10分 筋トレ 歩行	
30日(月)	プラス10分 筋トレ 歩行	
6月のポイント合計	※プラス10、筋トレは0の数×10 ※朝食でタンパク質、体重測定は0の数×5	
6月のポイント合計	①+②+③+④	

※行事予定欄には、尾道市の健康診査締め切り日を記入しています。空欄はご自分の予定やメモなど、自由に記入しましょう。

※月ごとに○の数を集計して獲得ポイント数を記入しましょう。

『おのみち健幸チャレンジ+10』提出用紙 令和6年度

氏名：..... 年齢：..... (生年月日：大正・昭和・平成 年 月 日生)

住所：..... 電話番号：.....

健康チャレンジポイントの集計	健康チェックポイント(加算ポイント)
5月.....ポイント(10ページ)	特定健診(受診日 年 月 日) 150
6月.....ポイント(14ページ)	特定健診(受診日 年 月 日) 150
7月.....ポイント(18ページ)	後期高齢者健診(受診日 年 月 日) 150
8月.....ポイント(22ページ)	各種健康保険組合における健診(受診日 年 月 日) 150
9月.....ポイント(26ページ)	がん検診(受診した項目) 150
10月.....ポイント(30ページ)	歯科検診(受診日 年 月 日) 150
11月.....ポイント(34ページ)	健診の結果が改善した 体重・血圧・脂質・血糖・肝機能など 50
①合計.....ポイント	生活習慣が改善した 減塩・野菜摂取・たばこ・飲酒 50
健康ポイントに当てはまる健診	②合計.....ポイント

●提出期限 令和6年12月13日(金)
●抽選日 令和6年12月23日(月) 13:30～、総合福祉センター(見学自由)
●提出先 総合福祉センター(尾道市健康推進課、尾道市公衆衛生推進協議会)
市役所(保険年金課)、因島総合支所(健康推進課)、御調保健福祉センター
瀬戸田福祉保健センター、向島支所、浦崎支所、百島支所
各公民館(浦崎・向島を除く)

健康チャレンジノート巻末の「提出用紙」

ポイントの獲得方法②

健康チェックポイント(加算ポイント)		
健康診査	特定健診・後期高齢者健診 各健康保険組合における健診	150ポイント
受診	がん検診 (いずれかの項目を受診)	150ポイント
	歯科検診	150ポイント
	健診の結果が改善した 体重・血圧・脂質・血糖・肝機能など	50ポイント
	生活習慣が改善した 減塩・野菜摂取・たばこ・飲酒	50ポイント

健診受診などの加算項目があれば、提出用紙にポイントを記入する。

【提出締切】令和6年12月13日(金)

③ 提出する

チャレンジ期間終了後、**1,000ポイント以上**獲得できていれば、「健幸チャレンジノート」巻末にある『おのみち健幸チャレンジ+10』提出用紙に必要事項を記入して、申込み先へ持参または郵送するか、「健幸チャレンジノート」に記載している提出用二次元コードを読み取って提出してください。



④ 抽選で豪華賞品が当たる!

抽選会(見学自由)を開催し当選者を決定します。

- ・日時 令和6年12月23日(月) 13:30～
- ・場所 尾道市総合福祉センター4階大会議室

① 3,000ポイント以上	JCBギフトカード 10,000円分(20人)
② 2,000ポイント以上	和牛ステーキ肉2枚セット(50人)
③ 1,000ポイント以上	尾道特産品セット(80人)

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※①の抽選にはずれた場合は②と③、②の抽選にはずれた場合は③の抽選対象になります。

『おのみち健幸チャレンジ+10』申込み書

ふりがな

■氏名.....

■年齢.....歳(大正・昭和・平成 年 月 日生)

■住所..... 電話番号.....

■「おのみち健幸チャレンジ+10」に参加してみようと思った動機は何ですか?(複数回答可)

- ① 運動を始めるきっかけに
- ② 体力筋力の維持・向上
- ③ 健康的な生活習慣確立のため
- ④ ダイエットのため
- ⑤ 治療の一環として
- ⑥ 勧められて → 誰に.....
- ⑦ その他.....