

**健康づくりマイストーリー運動**  
10年目記念講座

**日時** 10月9日(祝) 午前9時30分～11時45分  
**会場** 吉田産業会館  
**テーマ** 一今こそ、大切な健康づくりー  
「地域医療で学んだ人生100年時代の健幸学」  
**講師** 中村 伸一さん  
**申込** 電話または申込フォーム (締切:10月4日(水))  
**主催** NPO法人 J-HOPE



申込フォーム▶

**10年目特別企画**



**講師プロフィール**  
なかむら しんいち  
**中村 伸一さん**  
福井県おおい町国民健康保険名田庄診療所所長。  
NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」で地域医療のスペシャリストとして紹介。

**市民ペア・グループ歩数大合戦**  
燕JOYウォーキングGOO!

家族や仲間とエントリーし、スマートフォンを持って歩くだけ! 参加者の平均歩数でランキングされます。

**期間** 9月25日(月)～10月1日(日)  
**対象** 市民、市内在勤・在学者の2人以上のチーム  
**申込** ①申込フォームから  
②新潟県「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」のアプリをインストール  
③アプリ内の「企業対抗歩数ランキング」に参加  
**特典** ・上位チームを表彰  
・「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」のアプリポイント100ポイント付与  
**締切** 9月20日(水)



アプリについて▶



申込フォーム▶

**つばめ元気ががやきポイント事業**  
1カ月短期集中キャンペーン

「つばめ元気ががやきポイント手帳」の10月分に短期集中で取り組み、「健康づくりの秋」にしてみませんか?

**期間** 10月1日(日)～10月31日(火)  
**対象** 市民、市内在勤・在学者  
**申込** ①つばめ元気ががやきポイント手帳をお持ちでない人は申込フォームから  
②手帳をお持ちの人は申込不要。10月分をお使いください。  
**特典** 200ポイント以上報告者に協賛店舗でお得に使える優待カード進呈  
※有効期限 2024年6月30日のカードをお持ちでない人のみ



事業の詳細▶



申込フォーム▶

**貯めた先に健康とお得あり!**  
スタンプラリー企画

各種イベントに参加してスタンプをゲットしよう! 参加者には、つばめ元気ががやきポイント事業の公開抽選1回分の抽選券や、ビジョンよしだの利用券1回分(抽選30人)の特典があります。



事業の詳細はこちら▶

**期間** 9月15日(金)～11月30日(木)  
**参加方法** ①対象事業の参加時にスタンプラリーカードを受け取る。  
②対象事業参加時にスタンプを押してもらい、3個以上のスタンプで応募する。  
**応募方法** 保健センターに持参または郵送  
**当選発表** 12月中旬以降、商品の発送をもって発表  
**応募先** 〒959-0242 燕市吉田大保町 25-15  
燕市保健センター 元気増進チーム 宛



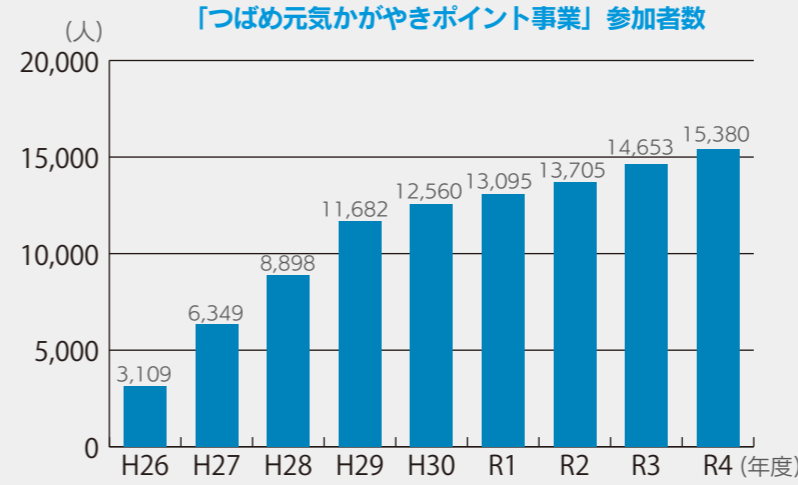
◆**募集写真** 市内のおすすめスポットや風景など、市内で撮影した写真  
◆**応募期間** 12月31日(日)まで  
◆**応募資格** 本事業に参加している市民、市内在勤・在学者  
◆**応募方法** 申込フォームから 申込フォーム▶



2014 **健康づくりマイストーリー運動10年目** 2023  
10年で延べ10万人が参加!



■問合せ 保健センター元気増進チーム ☎0256・93・5461



健康づくりマイストーリー運動は、平成26年度から開始し、今年で10年目の節目を迎えました。その中でも令和5年7月時点で、約10万人が参加している「つばめ元気ががやきポイント事業」は、いつでもどこでも気軽に、自分のペースで取り組むことができ、市民の健康行動の習慣化を進めてきました。そこで今年10年目を記念し、特別企画が勢揃い。健康づくりの物語の主役はあなたです。参加している人もこれから参加する人も、自分らしい健康づくりのストーリーをこれからも綴っていきましょう。

応援団 1

**保健推進委員協議会**  
「自分も元気に! 地域も元気に!」を合言葉に、地域の健康づくり活動の担い手として活動しています。市民の健康増進につながる講座や健康相談会、健康情報の啓発など幅広く行っています。



応援団 2

**食生活改善推進委員協議会**  
「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりを推進する担い手として活動しています。小中学校への食育講座や地域への減塩啓発活動など「食推さん」の愛称で親しまれています。



応援団 3

**元気磨きたい**  
「見たい! ききたい! 伝えたい!」を合言葉に、自分たちが元気になる多様なテーマで健康づくりを展開しています。現在22のプロジェクトがあり、出前活動も大好評です。  
◀詳細はこちら



元気と健康の輪を広げる  
健康づくりマイストーリー応援団  
をご紹介します。

令和6年度の表紙写真を募集



「つばめ元気ががやきポイント手帳」の表紙の写真を公募します。約10,000人の手元に届く手帳の表紙をあなたの写真で飾ってみませんか。

◆**募集写真** 市内のおすすめスポットや風景など、市内で撮影した写真  
◆**応募期間** 12月31日(日)まで  
◆**応募資格** 本事業に参加している市民、市内在勤・在学者  
◆**応募方法** 申込フォームから 申込フォーム▶



私の自由目標は、「おはよう」「おやすみなさい」を言うことです。無理な目標設定をしないで、気軽にできる健康づくりを生活に自然に取り入れることを大切にしています。  
また、健康づくりで重要なポイントは、個人だけでなく、周りの人たちが共に健康であることです。そのために私は、家族や友人、地域の人にこの手帳の気軽さと楽しさを広めています。

今日からあなたも、自然と出来る・続くコツ! 10年間「つばめ元気ががやきポイント事業」を継続している市民に、秘訣を教えてください。