

# let'sポイ活健康づくり

燕市では自分らしい健康づくりを推進する『健康づくりマイストーリー運動』を展開しています。その中のポイントを貯め、健康とお得もゲット！「つばめ元気かがやきポイント手帳」をご紹介します。手帳を活用した自分らしい健康づくりを始めてみませんか？

## 手軽に楽しくポイントを貯めた先には健康とお得あり！

1日を振り返り、  
**手帳に丸をつけるだけ！**  
丸がポイントとして貯まっていく手帳です。

【取組期間】

令和8年4月1日

～12月31日

**まずは200ポイントを貯めて報告！**  
報告すると、協賛店の特典やサービスが受けられる優待カードがもらえます



エクセル版も

あるんだよ～



3日坊主になりそう・・・  
そんな方におすすめ！

「1か月版手帳」もあります！

まずは1か月から！  
自分にあったやり方で  
続けてみましょう。



## 1ポイントメニューでポイントゲット！

手帳18～19ページに載っている1ポイントメニューの中で、食に関する2つのメニューをチェック！

### ◆野菜を毎食たべる



目指すは**1日350g!**

生野菜で「片手のひら5つつ分」が目安。

毎食、野菜料理(副菜)を食べよう

に心がけると◎加熱するとかさも

減り、食べやすいですよ♪



### ◆朝食を食べる

朝食を食べることにより、身体のスイッチが入り、いきいきと1日を過ごすことができます。

生活リズムも整い、

排便習慣にもつながります♪



ほかに「1日1回笑う」や「体重を測る」など、簡単にクリアできるメニューがあります。毎日丸を付けてポイントを貯めていこう！

報告先等、手帳に関する詳しい内容は、下記1次元コードをご覧ください



## つばめ健康クイズに挑戦！

ビタミンや水分たっぷりで  
間食にもおすすめの果物。

1日の適量はどれ？

- ①みかん 中サイズ 4個
- ②りんご 中サイズ 1/2個
- ③柿 中サイズ 2個

手帳3ページに「つばめ健康クイズ」が載っています！クイズを解くと5ポイントゲット！新発見があり、ポイントも貯まり一石二鳥！

【正解】②



【解説】果物は1日あたり200g程度が適量とされています。みかんは中サイズ2個、柿は中サイズ1個です。ビタミン、水分たっぷりですが果糖も多いため、とりすぎは注意です！