

健康横浜21 健康チェックリストで健康ライフをCheckしよう!

健康横浜21	① 「健康寿命」の言葉の意味を知っている	はい	いいえ
	② 生活習慣病(高血圧、糖尿病、がんなど)が、健康寿命に関係している	はい	いいえ
	③ 喫煙は、歯周病やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因と考えられている	はい	いいえ
	④ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、介護が必要な状態になる原因のひとつである	はい	いいえ
	⑤ 「健康寿命」を延ばすためには、年に1回健診を受けた方が良い	はい	いいえ
	⑥ 「健康寿命」を延ばすためには、定期的ながん検診を受けた方が良い	はい	いいえ
	⑦ 「第2期健康横浜21」(市民の健康づくり計画)を知っている	はい	いいえ
	⑧ ボランティア活動など社会活動に積極的に参加すると健康で自立した生活を長く続けられる	はい	いいえ
食生活	⑨ 食事の時に、塩分をとりすぎないように気をつけている	はい	いいえ
	⑩ ほとんど毎日、朝・昼・晩の3食、食べるようにしている	はい	いいえ
	⑪ 野菜は、毎食一皿食べるようにしている	はい	いいえ
	⑫ 食事は「腹八分目」をこころがけ、食べ過ぎないようにしている	はい	いいえ
運動	⑬ エレベーターやエスカレーターがあっても、なるべく階段を使うようにしている	はい	いいえ
	⑭ 週に2回以上、1回30分以上の運動をしている	はい	いいえ
	⑮ とにかく、毎日楽しくからだを動かしている	はい	いいえ
健康 お口の	⑯ 食事の後は、毎回歯みがきをしている	はい	いいえ
	⑰ 年に1回は、歯または歯周疾患など、お口のチェックを受けている	はい	いいえ
	⑱ 食事の時はしっかり噛んで食べるようにしている	はい	いいえ
生活習慣	⑲ ほぼ毎日、早寝早起きするようこころがけている	はい	いいえ
	⑳ 一日に飲むアルコールの量は、ビールなら(日本酒の場合)男性1ℓ(2合)、女性500ml(1合)までにしている	はい	いいえ
	㉑ タバコは吸わない、またはタバコは卒業した	はい	いいえ
	㉒ 月に1回以上、体重を測るようにしている	はい	いいえ

郵便はがき

郵送の場合は
63円分の
切手を
お貼りください

231-0005

横浜市中区本町6丁目50番地の10
横浜市健康福祉局保健事業課
よこはま健康スタンプラリー担当行

よこはま健康スタンプラリー



ホームページも見てね♪ <https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/stampprally/>

チェックリストの結果について

① : 「健康寿命」とは介護を必要とせずに、自立した生活ができる期間のことです。

②～⑧ : すべて「はい」が正答です。
(ホームページで「健康横浜21」を検索してみましょう!)

⑨～㉒ : なるべく「はい」となるように、毎日の生活に気を付けましょう。

協賛企業		
	tvk / スカイパYOKOHAMA / 株式会社ウイッシュボン / 東京湾フェリー株式会社 / 上海料理 状態楼 / 三菱みなとみらい技術館 / 株式会社安藤スポーツ / 台湾菜膳料理 青葉新館	

令和2年9月発行



新しい生活様式に合わせて
健康づくりに取り組み
健康と景品をゲット!!

参加方法

1 対象事業に参加しよう

参加方法は2種類。
①、②のどちらかの方法で参加してください。

① 例年どおりの参加方法

「スタンプ押印型事業」に2回参加し、
スタンプを2個集める。

■スタンプ押印型事業とは
市内各所で開催される事業です。①運動・スポーツ ②食生活
③健康づくり・介護予防の講座やイベント等で、横浜市が指定するものです。
※スタンプの押印について…連続講座は講座全体で1回、定期的な活動は月単位での押印となります。

② 今回のみ特例の参加方法

「スタンプ押印型事業」に1回参加し、
スタンプを1個と
「自己申告型事業」に1回参加し、スタンプ欄に
参加した事業No.と日付をご自身で記入する。

■自己申告型事業とは
お家で取り組む体操など、ご自身でできる事業です。ホームページに掲載されている事業を実施し、スタンプの代わりにご自身で事業No.と実施日をご記入いただきます。
※開催期間の短縮及び新型コロナウイルス感染防止対策に配慮し、第9回のみの特例として自己申告型事業を設定しています。

スタンプ押印型事業・自己申告型事業は
区役所福祉保健課がホームページで
確認してね! [よこはま健康スタンプラリー](#)

2 スタンプカードに漏れなく記入

健康スタンプカードの
①～④まで、全て記入されていますか?

「②健診など健康チェックを受けた年月」は、1年以内に健診など健康チェックをした時期を記入してください。何も受診していない方は、裏面の健康チェックリストでチェックした時期をご記入いただくことでOKです。なるべく早めに健診・検診を受診しましょう。

【健康チェックの事例】
● 職場や学校の健診、特定健診、横浜市健康診査 ● 妊婦健診
● 人間ドック ● 横浜市がん検診 ● 横浜市歯周病検診

3 抽選でステキな景品が当たります!

景品を選んで応募しよう!
抽選は令和3年2月下旬の予定です。
(3月上旬以降、順次当選者へ発送します。)

応募締切 令和3年1月31日(日)

※当日消印有効

健康チェックを受けて、スタンプが集まったら応募しよう！(応募締め切り:令和3年1月31日消印)

希望の景品番号を応募はがきにご記入ください。抽選で景品が当たります。景品は令和3年3月上旬から順次発送予定です。

健康・おたのしみコース

9-1 タニタ 電子塩分計 しおみくん 50名 提供:神奈川県道技協同組合 神奈川県福祉事業協会	9-2 タニタ 体組成計 80名 提供:神奈川県道技協同組合 神奈川県福祉事業協会	9-3 タニタ 手首式血圧計 50名 提供:神奈川県道技協同組合 神奈川県福祉事業協会	9-4 象印 ステンレスマグ 80名 ※イメージ 提供:神奈川県道技協同組合 神奈川県福祉事業協会	9-5 ラッセルホブス 電動ミルソルト&ペッパー 2本セット 50名 提供:神奈川県道技協同組合 神奈川県福祉事業協会
9-6 UCギフト券 1000円券×3枚 50名 提供:神奈川県道技協同組合 神奈川県福祉事業協会	9-7 フィルアンドゴー アクティブピンク カートリッジ2個付き 80名 提供:神奈川県道技協同組合 神奈川県福祉事業協会	9-8 チオビタゴールドα 50ml×50本(指定医薬部外品) 25名 ※15歳未満は服用しないでください 提供:大薬品	9-9 横浜DeNAベイスターズ エクスプローラーウェストバッグ 5名 提供:横浜DeNAベイスターズ	9-10 横浜ビー・コルセアーズ オリジナルTシャツ Lサイズ(非売品) 5名 提供:横浜ビー・コルセアーズ
9-11 横浜三塔物語 スティックケーキ 5セット 5名 提供:(株)三陽物産	9-12 銘菓 勝サブレ 20枚入り 5名 提供:(株)三陽物産	9-13 防災備蓄食 永谷園主食ご飯セット 12食分 10名 提供:(株)シーエスワン	9-14 非常用持出袋付き 防災セット 8名 ※イメージ 提供:(株)シーエスワン	9-15 からだすこやか茶W 350ml×24本 20名 提供:コカ・コーラボトラーズジャパン(株)
9-16 横浜ハーバー アソート ダブルマロン&ガトーショコラ 12個入り 20名 提供:(株)ありあけ	9-17 カゴメ 野菜一日これ一本 190g×30本 10名 提供:カゴメ(株)	9-18 サガミハム商品詰合せ 10名 ※イメージ 提供:相模ハム(株)	9-19 食物せんいのうまい青汁 60袋入り 10名 提供:クオール薬局	9-20 横浜レングス通り (生キャラメルナッツ) 12個入り 20名 提供:(株)ウィッシュボン
9-21 米菓詰合せ あすなろ 5名 提供:(株)美濃屋あられ	9-22 みなと横浜 金箔入り七福茶・羊かんセット 5名 提供:(株)横浜園	9-23 ヨコハマ・グッズ横浜001 お楽しみセット 5名 ※セット内容はイメージです 提供:ヨコハマ・グッズ 横浜001	9-24 アンドウスポーツ 商品券 500円券×6枚 5名 提供:(株)安藤スポーツ	

お出かけコース

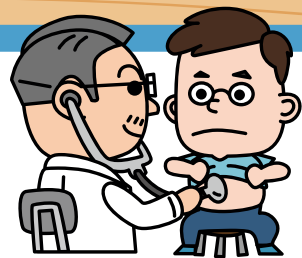
9-25 ZERO-ONE FIELD ワンタッチサンドーム 50名 提供:神奈川県道技協同組合 神奈川県福祉事業協会	9-26 ご家族チケット 大人2名+子ども1名(中区) ※子ども:4歳~小学生まで 35組 提供:ヨコハマおもむく水族館・赤ちゃん水族館	9-27 真葛ミュージアム 真葛作品集+招待券4枚(神奈川区) 15名 提供:(株)三陽物産	9-28 コーヒーバーブルマウンテン ドリンク券(4名分)(そごう横浜店) 5名 提供:コーヒーバーブルマウンテン	9-29 横浜F・マリノス 2021年シーズンホームゲーム 親子ペア観戦チケット引換券 5組 ※試合・座席をお選びいただくことはできません 提供:横浜F・マリノス
9-30 横浜FC 2021年シーズンホームゲーム 観戦チケット 5組 ※試合・座席をお選びいただくことはできません 提供:横浜FC	9-31 豚パパ ペア食事券 5,000円×2枚(中区) 10組 提供:朝日生命保険相互会社	9-32 マリーナルージュ Aランチクルーズ ペアチケット 5組 提供:(株)ポニートサービス	9-33 ナビオス横浜 ペア宿泊招待券(中区) ※ツインルーム 2組 提供:ナビオス横浜	9-34 シーメイズクラブ ペアドリンク券(中区) 5組 提供:ナビオス横浜
9-35 横浜港内クルーズ ペア乗船券(中区) 15組 提供:京浜フェリーポート	9-36 スカイダック横浜 ペア招待券(中区・西区) 5組 提供:スカイダック横浜	9-37 アクアリゾートパス ペアチケット(金沢区) 5組 提供:横浜・八景島シーパラダイス	9-38 カナガワワキアファイルセット&イングリッシュガーデンペア入場券 10名 ※イメージ 提供:tvk	9-39 東京湾フェリー 車両往復乗船券(千葉県) 2名 提供:東京湾フェリー(株)
9-40 特製フカヒレランチコース ペア食事券(ランチ限定)(中区) 3組 提供:上海料理 伏元楼	9-41 赤レンガcaféクルーズ ペア乗船券(中区) 5組 提供:リザーブドクルーズ	9-42 三菱みなとみらい技術館 ペア招待券(西区) 15組 提供:三菱みなとみらい技術館	9-43 薬膳レディースコース ペア食事券(中区) 3組 提供:台湾薬膳料理 青葉新館	

リラックス・美容コース

9-44 アルインコ ヨガマット(6mm) 60名 ※イメージ 提供:神奈川県道技協同組合 神奈川県福祉事業協会	9-45 アルインコ 首マッサージャーもみたいむ 50名 提供:神奈川県道技協同組合 神奈川県福祉事業協会	9-46 ワンダーパワー G 10名 提供:(株)レミントン	9-47 遠赤指圧半ソックス 2足セット 5名 提供:(株)レミントン	9-48 バックスナチュロン ギフトセット 10名 提供:太陽油脂(株)
9-49 バックスナチュロン 洗う&保湿セット 10名 提供:太陽油脂(株)	9-50 極楽湯 横浜芹が谷店 ペア入浴招待券(港南区) 15組 提供:極楽湯 横浜芹が谷店	9-51 スカイスパYOKOHAMA 入浴招待券(西区) 10名 提供:スカイスパYOKOHAMA	9-52 おまかせコース 何があたるかはお楽しみ!! 色々な景品の中から抽選するから 当たりやすいかも!	

※景品については 変更になる場合があります

健康を守るため、定期的にご自身の健康をチェックしましょう!



おすすめしたいこと その1

職場や学校の健診や、特定健診、横浜市健康診査など、年に一度健診を受診しましょう。

おすすめしたいこと その2

最近、歯医者さんに行っていますか? 歯周病は、肺炎や糖尿病など、全身の様々な病気に影響することが分かってきました。お口の健康を守るため、**かかりつけ歯科医で定期的な健診や歯のクリーニングを受けましょう。**

上記 健診・検診に関するお問い合わせ

横浜市けんしん専用ダイヤル[受付時間8:30~17:15(日・祝・年末年始除く)] ☎045-664-2606 FAX 045-663-4469

区役所福祉保健課にある「応募はがき回収箱」に入れるか
切手を貼ってポストに投函するんだワン!
複数のはがきを封筒に入れて応募してもOKだワン!

応募締め切り
令和3年
1月31日だよ



健康スタンプカード

★★ ①~④まで漏れなく、全て記入してください ★★

健康目標を選ぼう!!

- ☑ 選んだ目標にチェック
- ☐ 3食しっかり食べる
 - ☐ しっかり噛んで、食後は歯みがき
 - ☐ 受動喫煙を避ける/禁煙チャレンジ
 - ☐ 毎日楽しくからだを動かす/1日8,000歩
 - ☐ 早寝・早起き

③ 健診など健康チェックを受けた年月を書こう!! _____年____月頃 (※1年以内)

④ スタンプを集めよう!! 詳細はHPをご覧ください

スタンプ1 スタンプ押印型事業に参加してスタンプをゲット! 事業名()	スタンプ2 スタンプ押印型事業に参加してスタンプをゲット! 事業名() または、自己申告型事業に参加した日付を書こう! 事業No. ____月__日
---	--

※事業名の記入は任意です。

⑤ 健康目標をふりかえろう!! ○をつけてください
できた 半分できた 次がんばる

ふりがな 氏名	性別 男・女
電話番号	年齢 歳
住所 〒	

希望する景品番号(1つ) _____ ※チオビタゴールドαは15歳未満の方は応募できませんのでご注意ください。

応募できる方

スタンプ押印型事業(運動・スポーツ、食生活、健康づくり・介護予防の講座、イベント等で横浜市が指定するもの、またはよこはま健康スタンプラリーに参加している「よこはま健康応援団」の飲食店で健康応援メニューを食べる)に参加し、スタンプを集め(一部、自己申告型事業への参加も可)、1年以内に健康チェックを受けた、横浜市民等。
※事業については各区役所福祉保健課で配布している一覧かホームページにてご確認ください。
<https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/stamprrally/>

右記の応募はがきに必要事項をご記入の上、区役所福祉保健課にある「応募はがき回収箱」に入れるか、63円分の切手を貼ってポストに投函してください。(複数の応募はがきを封筒に入れ、まとめて応募することもできます。)抽選で景品が当たります。当選発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。

応募締め切り

令和3年1月31日(日)消印有効

景品送付予定日

令和3年3月上旬から順次当選者へ発送(景品のお届け日は指定できません。)

応募に関する注意事項

- ・お一人さま何口でもご応募いただけます(ただし複数当選することはありません)。
- ・ご応募はご本人さまのみ可能です。
- ・応募条件を満たしていない場合(健康目標の振り返りの記入漏れ、切手の料金不足等)は、抽選の対象となりません。
- ・当選に関するお問い合わせやご希望は受け付けておりません。
- ・当選した景品の換金および権利の譲渡はできません。
- ・あて先不明等の理由により景品をお届けできない場合は、ご当選権利を取消しとさせていただきます場合があります。
- ・応募はがきを紛失した場合は、新しい応募はがきでスタンプを集めてください。
- ・スタンプの押印は対象事業に参加された当日その場での対応となります。後日応募はがきをお持ちいただいても押印はできませんのでご注意ください。

個人情報

- ・お預かりした個人情報は、景品の発送およびご回答の集計、事業検証のためのアンケート実施以外に使用せず、住所・氏名等の個人情報を特定できる情報は責任をもって全て廃棄いたします。
- ・景品の発送は本事業の受託者及び景品を提供していただく協賛事業者、または再委託等により発送を請け負う事業者が行います。

お問い合わせ [令和3年3月末まで]

よこはま健康スタンプラリー事務局 (tvkコミュニケーションズ内)
☎045-548-4515 (平日10時~18時) FAX 050-3730-6524

キリトリ線 ✂