

藤沢記者クラブ各位

「ふじさわ夢チャレンジ 2020」～ポイントを集めてプレゼントをGETしよう～

「ふじさわ夢チャレンジ 2020」は、来年に開催を控えた東京 2020 大会を契機として、市民一人ひとりが楽しく気軽に、健康づくりに取り組んでいただくための「きっかけ」を提供するとともに、オリンピック・パラリンピックに向けた気運を高めるものとして、2019年8月からインセンティブを示したポイント付与型のキャンペーンを開始いたします。

リーディングプロジェクトのめざすべき姿「健康寿命日本一のまち ふじさわ」に向けた取組を、市民、企業(団体)等の多様な主体とのパートナーシップによって推進してまいります。

【「ふじさわ夢チャレンジ 2020」事業概要】

「健康を楽しく」をテーマに、自ら設定した目標に挑戦する、インセンティブを示したポイント付与型の健康チャレンジ事業です。応募ハガキで申し込みいただき、応募者多数の場合は、抽選で大会関連グッズ等の景品を送付します。

応募用紙(パンフレット)は広報ふじさわ7月 25 日号に合わせ全戸配布、市内小中特別支援学校のすべての児童生徒に配布。その他、市関連施設等での配架を予定。

- 1 実施期間 2019年8月1日から2020年3月31日
- 2 応募締め切り 2020年5月31日(差出有効期限)まで
- 3 実施内容(コースは2種類) ※おひとり様何回でも応募可能
 - (1) チャレンジコース
 - (2) スタンプコース
- 4 応募方法
 - (1) 郵送(料金受取人払い)による応募
 - (2) 設置した応募箱に投函
市民センター、公民館、及び市内4体育施設に設置予定
- 5 インセンティブの景品は抽選により送付(2020年7月頃予定)※景品は2コースから選択
 - (1) オリンピック・パラリンピック関連グッズコース
 - (2) 体験コース



以上



増刷「私の夢カレンダー」

*この資料に関する問い合わせ先
 福祉健康部 健康増進課 細谷、小寫
 内線：7141
 直通：0466(50)8430



<チャレンジコースの申し込み方法について>

step 1 目標を立てる

リーディングプロジェクト「5つのテーマ」の中から、ご自分で目標を立てる

バランスよく食べる 野菜・朝食Plus1

例

- 朝食を食べる
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2食以上食べる
- 給食を残さず食べる など

からだを動かす 10分多くPlus10

例

- ラジオ体操に参加する
- 10分以上運動する
- なわとびで運動する など

子どもをタバコの煙から守る Smart Breath

例

- 禁煙するなど

からだを知る 健康Check

例

- 検診を受ける
- 歯科検診を受ける
- 体重測定をする など

生きがいを持って生活する いきいきLife

例

- 自治会等の地域活動に参加する など

私の目標!! 20P ※同時に複数の目標にチャレンジする場合は、別のはがきで応募してください。

目標: なわとびで運動する 20P

目標の実施日数(週あたり)に応じてポイント獲得

- GOLD [金賞] 250P ①週に4日以上実施
②検診を1回受診
- SILVER [銀賞] 200P 週に3日程度実施
- BRONZE [銅賞] 150P 週に1日以上実施

step 2 目標にトライする

週ごとの実施日数に応じてポイントを加算

ポイントの計算について August 8 令和元年 2019

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

September 9 令和元年 2019

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

October 10 令和元年 2019

| | | | | | | |
|----|----|---|---|----|----|----|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

回数/ポイント

- 1日 BRONZE [銅賞] 150P
- 2日 BRONZE [銅賞] 150P
- 3日 SILVER [銀賞] 200P
- 4日 GOLD [金賞] 250P
- 2日 BRONZE [銅賞] 150P
- 2日 BRONZE [銅賞] 150P
- 3日 SILVER [銀賞] 200P
- 5日 GOLD [金賞] 250P
- 5日 GOLD [金賞] 250P

金/銀/銅
3回/2回/4回

※このはがきについては、個人でご参加いただく場合にご使用ください。
応募するコースを選択(□に✓を入れてください)

チャレンジコースで応募!! **初せ!! 2020P!**

私の目標!! 20P
目標: なわとびで運動する 20P

| | | |
|--------------------|--------------|------|
| GOLD [金賞] (250P) | 250P × 3 週 = | 750P |
| SILVER [銀賞] (200P) | 200P × 2 週 = | 400P |
| BRONZE [銅賞] (150P) | 150P × 4 週 = | 600P |

検診

| | | |
|------------------|--------------|------|
| GOLD [金賞] (250P) | 250P × 1 回 = | 250P |
|------------------|--------------|------|

TOTAL 2020P

プレゼント希望番号 1 **1** オリンピック・パラリンピック関連グッズ 2 体験

スタンプコースで応募!! **スタンプ5個GET!!**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

【アンケート回答欄】

| | | | |
|------|-------|-------|------|
| 問1 ① | 問2 ①④ | 問3 ①② | 問4 ① |
|------|-------|-------|------|

step 3 ポストに投函

合計 2020 ポイントに到達したらハガキで応募

→ 次のチャレンジをスタート!

