

静岡県
袋井市
配布資料



さあ、はじめよう！

健康チャレンジ!! すまいる運動

袋井市では、市民みんなで取り組む健康づくり活動として、「健康チャレンジ!! すまいる運動」を進めます。

「SMILE(スマイル)」とは、英語で「笑顔」のことで、市民の皆さんの健康的な笑顔の咲くまち、「日本一健康文化都市」をめざすものです。

「健康チャレンジ!! すまいる運動」では、「SMILE(スマイル)」の5つの文字を頭文字とした次のことを呼びかけ、実践していきます。

S = 運動 (Sport) 運動しよう!
(例: ウォーキングなど)

M = 食事 (Meal) バランス良く食べよう!
(例: 野菜を食べる、朝食を抜かないなど)

I = 内臓脂肪 (Internal fat) 内臓脂肪を減らそう!
(例: 男性…腰囲 85cm以下 女性…腰囲 90cm以下)

L = 生活 (Life) 生活のリズムを整え、生活習慣病を予防しよう!

E = 楽しむ (Enjoy) 楽しみながら健康づくりにチャレンジしよう!

プラス



具体的な取り組み事例

★1日30分のウォーキングを行う。

★毎日ストレッチ体操を行う。

★禁煙に挑戦する。

★野菜を多めに食べる。

★塩分取りすぎに注意する。

★週に1回は、子どもや孫と外遊びをする。

★健康的な生活リズムをつくる「早ね早おき朝ごはん」もOK



健康増進をめざして、

運動と食事

をあわせて行えば、
より効果的です。



健康チャレンジ!! すまいるカードの使い方

自分にあった目標（結果ではなく、具体的に取り組む内容）を「健康チャレンジ!! すまいる宣言」の欄に書き入れます。

- 1 家族や仲間と相談したり、学校やグループで同じ目標を掲げれば、取り組みやすくなります。

氏名、住所、自治会、生年月日なども記載してください。

目標の実践状況を○・△・×などの記号、歩数や時間などの数字で記録してください。

- 2 毎日でもOK。忙しい方は一週間ごとの記録でもOKです。
継続は力なり、コツコツと続けることが、思わぬ健康効果を生みます。

平成19年1月になったら、「私の一言 PR」に、誇れる結果、工夫した点、頑張った点などを記載してください。

- 3 はじめる前との比較なども大歓迎です。

「健康チャレンジ!! すまいるカード」の提出です。

提出時期は、平成19年の1月中です。

袋井保健センター、浅羽保健センター、袋井市役所、各公民館などに、提出箱を設置します。

- 4 提出場所、提出方法などの詳細は、12月1日号の広報ふくろいをご覧ください。

※提出の際には、今一度記載漏れがないかご確認ください。

ユニークな取り組みをされた方、顕著な結果があった方を袋井市健康づくりアドバイザーが選出します。更には、「健康チャレンジ!! すまいるカード」の提出者の中から抽選で、記念品を贈呈します。

健康チャレンジ!! すまいる宣言

(自分が取り組む内容を記載してください。)

月	火	水	木	金	土	日	週間
	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	1	2	3	

月	火	水	木	金	土	日	週間
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	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	1	2	3	4	5	

月	火	水	木	金	土	日	週間
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	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	

「健康チャレンジ!! すまいるカード」の記載は終了です。
新年も引き続き、健康づくりに取り組みましょう。

このカードは、1月9日(火)から1月31日(水)までの間に、該当保健センター、各区保健センター、市役所受付、各公民館の提出箱に入れてください。
小・中学校、幼稚園、保育所、保育園などで取り組まれている場合は、回収後に健康づくり推進課までご連絡ください。 ☎ 42-7277

わたしの一言PR

(誇れる結果や、工夫した点、頑張った点など記載してください。)

氏名	〒	区	市	生年月日

※小・中学校、幼稚園、保育所、保育園などで取り組まれている場合は、施設の名前を記載してください。
()

「健康チャレンジ!! すまいる運動」は、
「早ね早おき朝ごはん」全国キャンペーン登録事業です。



ヒトの脳には時計があります。
こころと身体と脳の元気にとっても大事な時計です。
この時計、すぐに遅れてしまいます。
夜ふかしするとますます遅れる時計です。
この遅れ、“朝の光”が直します。
“朝陽”を浴びたそのあとは、
朝のごはんをきちんと食べて、脳と身体にエネルギー注入。
こうすればみんな元気。夜も早く眠れます。
たっぷり眠り、“朝陽”を浴びてごはんを食べて大活躍。
さあこれで、こころはおだやか、身体と脳も絶好調!

袋井市健康福祉部健康づくり推進課

袋井保健センター

〒437-0023 袋井市高尾 754-1 TEL 42-7277 FAX 42-7276

浅羽保健センター

〒437-1192 袋井市浅名 1028 TEL 23-9222 FAX 23-7573