

令和7年度 おのみち健幸チャレンジ+10 プラステン

おのみち健幸チャレンジ+10（プラステン）は、健康的な生活習慣を確立してフレイル（虚弱）を予防し、健康寿命（自立して生活できる期間）を10歳延ばすことをめざす取り組みです。
毎日のウォーキングや筋トレ、朝タン（朝食でのたんぱく質摂取）など、活力ある生活習慣の確立をめざして、お気軽にご参加ください。
また、毎日の取り組みにポイントをつけて、獲得ポイントに応じて抽選でJCBギフトカードが当たります。

- 対象者：尾道市民または尾道市内に通勤する人で、活力ある生活習慣を確立したいと思っている人。
（対象年齢：18歳以上）

「健幸チャレンジノート」を差し上げます。

この運動に参加される方に、日々のウォーキングや筋トレ、朝食でのたんぱく質摂取などを記録できる「健幸チャレンジノート」を差し上げます。

ポイントの集め方

※ これ以外にも加算ポイントあり（健幸チャレンジノートに記載しています）

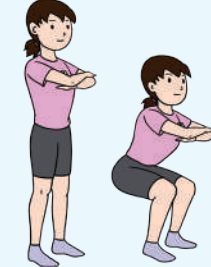


1日10ポイント

筋トレ

スクワット、50アップなどの下肢筋カトレーニング（少しきつと感じる程度）

スクワット



階段上り1日
合計60段

50アップ

50アップは、1分間に50回のペースで左右の足を交互に膝の高さまで上げます

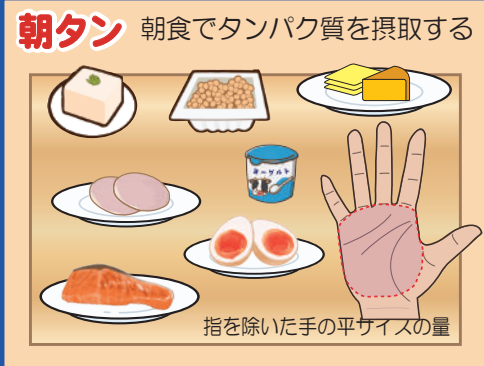
体重測定



1日5ポイント

チャレンジ期間中に1日当たり

1. プラス10分のウォーキング … 10ポイント
 2. 筋トレ（つぎのいずれか） … 10ポイント
 - ・ 階段上り1日合計60段
 - ・ スクワット10回（1秒でしゃがみ1秒で立つ）
 - ・ 50アップ（左右の足を交互に太ももが床と平行になるぐらい足を上げる…1分間に50回）
 3. 朝食でたんぱく質を摂取 … 5ポイント
 4. 体重測定 … 5ポイント
- を実施して、ポイントを獲得



当たります！

- ★ 3,000ポイント以上の人：JCBギフトカード（5,000円分）… 50人
- ★ 2,000ポイント以上の人：JCBギフトカード（3,000円分）… 100人
- ★ 1,000ポイント以上の人：JCBギフトカード（1,000円分）… 500人

チャレンジ期間中（5月1日～11月30日）に1,000ポイント以上獲得した人が対象です。

注意事項

- ① 医療機関等において受診中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。
- ② 参加者の個人情報、本事業以外に使用することはありません。ただし、事業成果等については公表することがあります。
- ③ 熱中症予防のために服装や水分補給に十分お気をつけください。

参加者募集

令和7年度 おのみち

健幸チャレンジ+10 プラステン

ウォーキング、筋トレ、朝タン

申込みが必要です

申込み締切：7月31日

● チャレンジ期間

令和7年5月1日から11月30日



めざそう！

健康寿命 **プラス10年**

健康づくりに取り組んでポイントを貯めると…

JCBギフトカード（5,000円～1,000円）が **計650名** に当たります！

当選本数を増やしました！

尾道市、一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会

『おのみち健幸チャレンジ+10』の流れ

① 申込み

「健幸チャレンジノート」を差し上げます
申込みされた人に、毎日の健幸チャレンジを記録する「健幸チャレンジノート」を差し上げます。健幸チャレンジノートは、巻末に「提出用紙」が付いています。

(1) 『健幸チャレンジ+10』 **申込み書** に記入して **申込み先** へ持参するか郵送してください。

- (2) 電話申込み：市役所健康推進課元気づくり係 (0848-24-1962)
(3) ファックス：市役所健康推進課 (0848-24-1966)
(4) 二次元コード：右記二次元コードから申込できます。(スマートフォン用)



※(1)～(4)いずれかの方法で申込みできます。

申込み締切
令和7年7月31日

- ◆申込み方法 下欄の申込み書に必要事項を記入して、下記申込み先へ持参ください。
※郵送の場合は…〒722-0017 尾道市門田町22番5号 尾道市公衆衛生推進協議会
- ◆申込み締切 **令和7年7月31日(木)**
土曜日・日曜日・祝日を除く8:30～17:15
- ◆申込み先 総合福祉センター(尾道市健康推進課、尾道市公衆衛生推進協議会)
市役所(1階保険年金課)、因島総合支所(1階健康推進課)、御調保健福祉センター
瀬戸田福祉保健センター、向島支所(福祉保険係)、浦崎支所、百島支所
各公民館(※向島・浦崎公民館を除く)
- ◆問い合わせ 尾道市健康推進課元気づくり係 ☎0848-24-1962
一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会 ☎0848-24-1177

② 健幸チャレンジ

ポイントの獲得方法①

健幸チャレンジポイント ※ポイントは申込み日から	
プラス10分のウォーキングを実践した1日あたり	10ポイント
筋トレ(階段上り合計60段またはスクワットまたは50アップ)1日あたり	10ポイント
朝食でタンパク質を摂取する1日あたり	5ポイント
体重測定1日あたり	5ポイント

※実施した日にちの該当する欄に○印をつける。

チャレンジ期間
令和7年5月1日～令和7年11月30日

『健幸チャレンジノート』に記録する。

日(曜日)	プラス10分ウォーキング	筋トレ	朝食タンパク質	体重測定	行事予定
11日(水)					
12日(木)					
13日(金)					
14日(土)					
15日(日)					
16日(月)					
17日(火)					
18日(水)					
19日(木)					
20日(金)					
21日(土)					

※行事予定欄には、尾道市の健康診査締め切り日を記入しています。空欄はご自分の予定やメモなど、自由に記入しましょう。

※月ごとに○の数を集計して獲得ポイント数を記入しましょう。

※行事予定欄には、尾道市の健康診査締め切り日を記入しています。空欄はご自分の予定やメモなど、自由に記入しましょう。

※月ごとに○の数を集計して獲得ポイント数を記入しましょう。

「おのみち健幸チャレンジ+10」提出用紙 令和7年度

氏名：_____
年齢：_____
住所：_____
電話番号：_____

健幸チャレンジポイントの集計	健康チェックポイント(加算ポイント)
5月～11月に集めたポイント合計	内訳及びポイント数
5月...ポイント(10ページ)	特定健診(受診日)令和7/9/20 150
6月...ポイント(14ページ)	特定健診(受診日)令和7/9/20 150
7月...ポイント(18ページ)	特定健診(受診日)令和7/9/20 150
8月...ポイント(22ページ)	特定健診(受診日)令和7/9/20 150
9月...ポイント(26ページ)	特定健診(受診日)令和7/9/20 150
10月...ポイント(30ページ)	特定健診(受診日)令和7/9/20 150
11月...ポイント(34ページ)	特定健診(受診日)令和7/9/20 150
①合計...ポイント	②合計...ポイント

獲得ポイントに応じて抽選 抽選率と当選人数

① 3,000ポイント以上	JCBギフトカード5,000円分(50人)
② 2,000ポイント以上	JCBギフトカード3,000円分(100人)
③ 1,000ポイント以上	JCBギフトカード1,000円分(500人)

●提出期限 令和7年12月15日(月)
●抽選日 令和7年12月24日(水)13:30～、総合福祉センター(見学自由)
●提出先 総合福祉センター(尾道市健康推進課、尾道市公衆衛生推進協議会)
市役所(保険年金課)、因島総合支所(健康推進課)、御調保健福祉センター
瀬戸田福祉保健センター、向島支所、浦崎支所、百島支所
各公民館(浦崎・向島除く)

健康チャレンジノート巻末の「提出用紙」 ポイントの獲得方法②

健康チェックポイント(加算ポイント)		
健康診査 受診	特定健診・後期高齢者健診 各健康保険組合における健診	150ポイント
	がん検診 (いずれかの項目を受診)	150ポイント
	歯科健診	150ポイント
	健診の結果が改善した 体重・血圧・脂質・血糖・肝機能など	50ポイント
	生活習慣が改善した 減塩・野菜摂取・たばこ・飲酒	50ポイント

健診受診などの加算項目があれば、提出用紙にポイントを記入する。

【提出締切】令和7年12月15日(月)

③ 提出する

チャレンジ期間終了後、**1,000ポイント以上**獲得できていれば、「健幸チャレンジノート」巻末にある『おのみち健幸チャレンジ+10』提出用紙に必要事項を記入して、申込み先へ持参または郵送するか、「健幸チャレンジノート」に記載している提出用二次元コードを読み取って提出してください。

④ 抽選でJCBギフトカードが当たる!



抽選会(見学自由)を開催し当選者を決定します。

- ・日時 令和7年12月24日(水)13:30～
- ・場所 尾道市総合福祉センター4階大会議室

① 3,000ポイント以上	JCBギフトカード5,000円分(50人)
② 2,000ポイント以上	JCBギフトカード3,000円分(100人)
③ 1,000ポイント以上	JCBギフトカード1,000円分(500人)

※①の抽選にはずれた場合は②と③、②の抽選にはずれた場合は③の抽選対象になります。



当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

『おのみち健幸チャレンジ+10』申込み書

ふりがな
■氏名 _____

■年齢 _____ 歳 (大正・昭和・平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日生)

■住所 _____ 電話番号 _____

■「おのみち健幸チャレンジ+10」に参加してみようと思った動機は何ですか?(複数回答可)

① 運動を始めるきっかけに
② 体力筋力の維持・向上
③ 健康的な生活習慣確立のため
④ ダイエットのため
⑤ 治療の一環として
⑥ 勧められて → 誰に…
⑦ その他 _____