

健康づくりに取り組むあなたを  
応援します――

アイ  
ラリー

決めて、受けて、健康づくりに取り組んで。  
3つのミッションクリアで、もっと健康に！

20歳以上の市民を対象とした「アイラリー」が今年度もスタート。

3つのミッションをクリアすることで、素敵なプレゼントがもらえます。

×キリトリ線

POSTCARD

8 9 9 5 4 9 2

お手数で  
すが切手  
をお貼り  
ください

姶良市役所 健康保険課  
アイラリー事務局 行

〆切：12月26日（消印有効）

ふりがな

お名前

生年月日 T・S・H 年 月 日

ご住所 899-

姶良市

お電話

※記録漏れ、虚偽の記録は応募無効となります

※記録が済んだカードは郵送いただくか、市役所、各総合支所各保健センターへご提出ください。

※個人情報などは当事業以外に使用しません。

## アイラリーへの参加方法

参加対象者  
20歳以上の  
市民の  
みなさん

### ① 目標を立てる

目標とする健康づくりを決めましょう。

### ② 健(検)診などを受診する

人間ドックや特定健診など各種健(検)診を受診しましょう。

#### «対象になる健(検)診等»

がん等セット検診、女性検診、血液検診、特定健診、長寿健診、歯周病検診、献血、人間ドック、職場健診

### ③ 健康づくりを実践する

1 塩分チェックシートを記入して、自分自身の食事の状況を把握しましょう。

2 対象施設の利用や対象イベントへ参加して、スタンプやシールをもらいましょう。もしくは、血圧を測定し、記入しましょう。

#### «対象になっている主なイベント等»

イベント等は広報紙などで随時お知らせします。

#### «対象施設一覧»

施設名	対象利用	TEL
ビーラインスポーツパーク姶良 (姶良市総合運動公園)	テニスコート、体育館	66-4815
姶良体育センター	体育館利用	65-2270
おおくすアリーナ	体育館利用	
大楠運動公園球技場	グラウンド利用	54-3356
多目的屋内運動場	屋内運動場利用	
加治木体育館	体育館利用	62-2111
さえずりの森	宿泊、イベント利	62-6666
陶夢ランド	陶芸体験、屋内運動場	62-1000
北山伝承館	施設内見学、講座	54-4125

対象施設ご利用の際には、事務所等でポイントシールをもらってください。

対象イベントは、クローバーが目印！広報紙のお知らせ記事やイベントチラシ・ポスターなどに付いているよ



上記①～③を左のカードに記入して  
市役所へ郵送（又は直接持参）しよう！

**対象者** 20歳以上の姶良市民（1年以上姶良市にお住まいの方で市税などの未納のない方）

**応募条件** 上記の①～③をすべて実施し、左のカードを作成の上、市役所に提出する。

**応募期限** 12月26日消印有効

※応募は、同一年度内において、お一人様1回に限ります。

**特典** 参加者全員にステキな参加賞をプレゼント

**問** アイラリー事務局（健康保険課内）☎66-3111（内121）

# 塩分チェックシートを活用して、食事から健康を！

次の塩分チェックシートの当てはまる項目に○をつけて、点数を出し、合計点をポイントラリーカードに記入しましょう。またアイラリーに参加し始めた時の血圧も一緒に記入しましょう。

## あなたの塩分チェックシート

		3点	2点	1点	0点
この 食 れ べ ら る の 頻 食 度 品 を	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける（ほぼ毎食）	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
○を付けた個数		×3点	×2点	×1点	×0点
点数		点	点	点	点

合計点	点

点数	評価
合計点 0~8点	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
合計点 9~13点	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
合計点 14~19点	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
合計点 20点以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。



健康増進課では、食の視点から健康づくりを進めるため、“適塩プロジェクト”を立ち上げておるぞ。塩分チェックシートを使って、今の食事の状況を把握し、改善を進めながら、“おいしく”健康を目指すのじゃ。詳しくは市のホームページを見るのじゃ！



## アイラリーポイントラリーカード

①～③までの健康づくりを記入したら、郵送又は市役所窓口へご持参ください（提出前に記入もれチェック）。

### ①目標を立てる

取組んでいる（目標とする）健康づくりを記入しましょう

### ②健（検）診などを受診する

受診した検診などにチェックして、受診日や受診した病院または、受診場所を記入しましょう

- がん検診
- 血液健診
- 特定健診・長寿健診
- 歯周病検診
- 人間ドック・職場健診
- 女性検診
- 献血・その他

■受診日

年 月 日

■受診した病院又は場所

### ③健康づくりを実践する

まずは塩分チェックシートの合計点数を記入しましょう。次に对象施設やイベント参加でシールもしくはスタンプを集めたり、血圧を測定して記入しましょう。

塩分チェックシートの合計点

参加時点の血圧の数値

月 日  
mmHg

点

シール  
貼付枠  
月 日  
イベント名,利用施設名