

健康づくりに取り組むあなたを  
応援します—

# 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始良 (始良市総合運動公園)	テニスコートまたは体 育館、ジム利用	66-4815
始良体育センター	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	
始良市役所加治木支所	施設利用	62-2111
多目的ホール		
さえずりの森	宿泊、イベント利用	62-6666
陶夢ランド	陶芸体験、講座、屋内運動場	62-1000
北山伝承館	施設内見学、講座	54-4125

対象施設をご利用の際には、事務所等でポイントシールをもらってください。

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

お手数で  
すが切手  
をお貼り  
ください

8 9 9 5 4 9 2

始良市役所 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-

始良市

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。

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歳以上の始良市民(1年以上始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

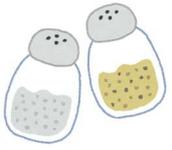
**問** アイラリー事務局(健康保険課内) ☎66-3111(内121)

# 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
これ べら るの 頻度 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。



健康保険課では、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！

8<キリトリ線



## 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

<input type="checkbox"/> がん検診	<input checked="" type="checkbox"/> 受診日
<input type="checkbox"/> 血液健診	_____年 月 日
<input type="checkbox"/> 特定健診・長寿健診	
<input type="checkbox"/> 歯周病検診	<input checked="" type="checkbox"/> 受診した病院又は場所
<input type="checkbox"/> 人間ドック・職場健診	_____
<input type="checkbox"/> 女性検診	
<input type="checkbox"/> 献血・その他	

### 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。次に対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るか、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

 点

月	日
/	mmHg

シール貼付枠	月 日
	イベント名, 利用施設名