

# ふくふく健康チャレンジ2023

健康推進課 ☎231-1408



楽しく健康づくりに取り組むプラス、  
健診（検診）を受診し、あなたの健康づくりにお得をプラス！

## 参加方法

☑18歳以上で市内在住、在学、在勤の方

## ★AとBの両方にチャレンジ

### A 健康づくりに取り組む(①②のどちらか)

①ふくふく健康チャレンジ2023対象事業(健康づくり教室など)に参加

詳しくは市HPかQRコードで確認を

②1日の目標歩数を決めて、5回以上達成する  
チャレンジ期間中であれば連続でなくてもOK

### B 健診（検診）を受診する

①歯科健診、②がん検診、③一般健診のいずれか

▷対象期間 令和5年1月1日～12月22日

## ★AとBを達成したら、応募する

☑7月3日～12月22日

(消印有効) に、応募はがき  
か市HPから応募を。



## 参加特典 (AとBを達成した方全員)

◇ 歯科健診(簡易)が無料 ※要予約

◇ しものせき健康ブランド認定事業所のサービス  
西中国信用金庫/下関市健康チャレンジ応援定期預金  
サンデン旅行/「サンサンツアー」の旅行代金割引  
ヤクルト山陽/ヤクルト商品1本進呈

※詳細は各事業所へ

▷利用期間 12月22日(金)まで

▷利用方法 応募はがきか応募完了メールを、下関市  
歯科医師会加入の歯科医院、各認定事業所へ提示。

## 応募賞品

抽選で100人に賞品をプレゼント！

※応募は1人1回

▷主な賞品 カタログギフト、新鮮野菜、サンデン旅  
行券、ヤクルト商品、シーモール商品券等

※しものせき健康ブランド認定事業所より賞品提供あり

切り取り線  
のりで貼り付けてください

郵便はがき

〒750-8521

下関市南部町1番1号  
下関市保健部 健康推進課  
ふくふく健康チャレンジ2023  
事務局 行

63円

切手を  
貼って  
ください

ふりがな 氏名			
住所	〒		
電話番号	年齢	歳	

【アンケート】あてはまるものに○をつけてください。

- 参加のきっかけを教えてください。  
( ・市報 ・市HP ・対象事業への参加 ・チラシ )  
( ・友人、知人の紹介 )
- このイベントが健診(検診)を受診するきっかけになりましたか。  
(はい いいえ)
- 過去に健康チャレンジに参加したことがありますか。  
(初めて 2回目 3回目以上)
- 過去に健康チャレンジに参加された方のみご回答ください。  
前回の健康チャレンジの参加から、これまでの間に、このイベントがあなたの健康づくりを継続するきっかけとなっていますか。  
(はい いいえ)
- 普段から、健康づくりの取り組みをされていますか。  
例) 食事に気を付ける、体を動かすよう心がける (はい いいえ)

## 必須 A 健康づくりに取り組む (①②のどちらか)

①健康チャレンジ  
対象事業参加

②-1 目標歩数

歩

②-2 目標を達成できた日付  
※連続した日でなくてもOK

1回目( / )

2回目( / )

3回目( / )

4回目( / )

5回目( / )

押印

事業番号

## 必須 B 健診（検診）を受診する (①～③のいずれか)

①歯科健診 ( 月受診)

②がん検診 ( 月受診)

③一般健診 ( 月受診)

※特定健診・人間ドック・職場健診など

【事業所 参加特典チェック欄】

歯 西 サ ヤ

※事業所の方へ  
必須項目が記載されていることをご確認のうえ、参加特典のご対応をお願いします。  
ご対応されましたら、チェック欄に☑をつけてください。

のりで貼り付けてください

山折り

のりで貼り付けてください