

2023年度

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



歩いて健康になろう!



足利市イメージキャラクター
「たかうじ君」

健康マイレージ

ウォーキングやスポーツなど自分でポイントを貯められます
ポイントを貯めて景品に応募しよう!

A JA足利農産物直売所 あんあん お買い物券



B QUOカード



○対象者: 市内に在住、在勤の方 (年齢を問わず参加可)

○ポイントを貯める期間: 2023年3月1日(水) ~ 2024年1月31日(水)

○応募締切: 2024年2月2日(金)

★Wチャンスあり★

応募いただいた方の中から10名
に**血圧計**をプレゼント!
(写真はイメージ)



○30ポイント達成で特典あり
(ポイントカード1枚につき各1回限り)

**史跡足利学校
無料参観**

**FUKAI SQUARE GARDEN 足利
(足利市民体育館)
トレーニング室
無料使用可能**



- トレーニング室の利用方法については、直接
該当施設 (☎43-0536)にお問い合わせください。
- 各景品コースで同一の方の重複当選はできません。
- 当選の発表は景品の発送をもって代えさせて
いただきます。2024年3月中に発送します。

2023

健康マイレージ

ポイントカード

30ポイントをためて景品をゲット!
応募締切:

2024年2月2日(金)まで



フリガナ		<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女
氏名		年齢	才
住所 市	—		

※カードを機械で読み取るため、文字を正しく書いてください。

- 応募コース A JA足利農産物直売所お買い物券
希望のコースに☑を付けてください B QUOカード

※カードを折らないで、そのまま応募ボックスに入れてください。

【ポイントのため方】

①自分でためる (自己申告ポイント。日付を忘れずに!それぞれ1日1ポイントまで)

ウォーキングする

歩

と記入 ▼目標を決め、その日達成できたらOK!

運動・スポーツをする

ス

と記入 運動の基準は特になし!
自分が「スポーツ(運動)」と思えばOK!

②スタンプ 1回参加・受診で3ポイント!

イベントや講座に参加 スタンプ対象事業はこちら→



特定健康診査・がん検診を受診

医療機関等で健診を受診すると、スタンプを押してもらえます。

※もらい忘れたら **健** と記入 (3ポイント)

応募ボックス設置公共施設

ボックス
見本



注意事項!

●Q&Aはこちらをご覧ください!



足利市役所 (1階元気高齢課窓口)	あしかがフラワーパークプラザ (市民プラザ)
行政サービスセンター (コムファーストショッピングセンター内2階)	FUKAI SQUARE GARDEN 足利 (市民体育館)
足利市保健センター	足利ガスグラウンド(陸上競技場)
市内各公民館(17か所)	市民武道館
生涯学習センター	足利メガソーラー東幸楽荘
史跡足利学校事務所	足利メガソーラー西幸楽荘
毛野体育館	花・花薬局あしかが北幸楽荘
さいこうふれあいセンター	とうこうコミュニティセンター

●お問合せ 足利市役所 健康増進課
☎0284-22-4512 R5.3発行

高血圧ゼロのまちづくり

足利市は、市民の塩分摂取が多い、若い世代に運動習慣を持つ人が少ないことなどから、高血圧ゼロのまちづくりを進めています。



小学校の減塩教育

人口10万対 脳血管疾患の死亡率の推移



知ってました? 足利市の人、実は.. 栃木県保健統計より

脳血管疾患による死亡率が高い!

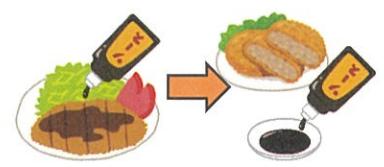
➡ **運動と減塩が大事**

・30分に1回は立つ

・調味料「かけるよりつける」



座り過ぎは寿命を短くします。



つけることで塩分摂取を半分にできます。

			5
			10
			15
			20
			25
			30

記入例: ウォーキング「歩」、スポーツ「ス」と日付を記入。

日付がない場合は、無効です。

*スタンプ対象事業は、3ポイント獲得できます。

応募BOX設置場所: 市役所・保健センター・公民館など 詳しくはこちら↑



記入例



歩
4/29

ス
4/30