

- ① 桐生市に在住・在勤・在学している20歳以上の人
- ② 市または職場の健診(検診)を受ける

健康とお得をWゲット!?

100点チャレンジ

チャレンジ達成者特典

サービス券の内容、協力店舗はこちら



- ① サービス券 と
- ② 桐ペイ500ポイント

＜引き換え期間＞

令和7年9月1日(月)～令和8年2月27日(金)

※サービス券・桐ペイポイントの使用最終日は、令和8年3月31日です。

【取り組み方法】

① 健康目標を決めてチャレンジを始めよう

まずは、これから取り組む健康目標を決めましょう。
裏面に健康目標の例があります。

② 市または職場の健診(検診)を受けよう

- ・わたらせ健診 ・各種がん検診 ・人間ドック
- ・職場の健診 などを1つ以上受診

③ 100点チャレンジシート(この用紙)と、引換に必要なものを引換窓口に提出して、サービス券・桐ペイ500ポイントと交換!

【記入方法】

例) 目標1: 1日に〇〇〇歩ウォーキング 目標2: 1日に〇分ストレッチをする

6/1 6/1 目標は最大2つまで設定できます。

目標ごとに達成できた日付をマス目に記入します。

1日に2つの目標を達成できたら、2マス同じ日付を記入。

→ 達成できた日付が100マス埋まるとチャレンジ達成!

【引き換え窓口】

- 桐生市役所1階 健康長寿課 [おとなの健康]18番窓口
- 新里保健センター ● 黒保根保健センター

【引き換えに必要なもの】

- 100点チャレンジシート(この用紙)
- 健診(検診)を受けたことがわかるもの
(例: 健診結果、領収書など)
- 「桐ペイ」専用カードまたは専用アプリがダウンロードされているスマートフォン
- 本人確認書類

100点チャレンジシート

目標1:

目標2:

健診(検診)受診日: 年 月 日 健診(検診)名:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

※特定保健指導を利用した人は、100点チャレンジ達成者として特典が受けられます!

詳しくは、桐生市役所 健康長寿課 成人保健係まで 電話 44-8247 (直通)

裏面アンケートに御協力ください

～100点チャレンジ健康目標の例～

<運動>

- ・ラジオ体操
- ・徒歩・自転車で通勤する
- ・1日〇〇〇歩ウォーキング
- ・ストレッチや筋トレ
- ・口腔体操
- ・散歩 ・ジムに通う
- ・活動量計をつけて速歩き時間を測定する

～環境にやさしいライフスタイル～
地球温暖化の防止にもつながります



<栄養>

- ・1日3食
- ・朝食を食べる
- ・野菜から食べる
- ・おかずから食べる
- ・みそ汁は1日1回 まで
- ・腹8分目

<その他>

- ・血圧測定
- ・体重測定
- ・活動量計をつける
- ・早寝早起きをする
- ・サロンやサークルに参加

活動量計を貸出し中！



参加特典として、100点チャレンジ60点分がもらえます！

健康長寿のために、がん検診を受けましょう！

生涯で2人に1人はがんと診断されると言われていますが、早期に発見すれば、多くの人が治癒できます。しかし、早期のがんは自覚症状がありません。
元気な人こそ、がん検診を受けましょう！

※がん検診の受け方については、同封されている「日程と受け方」チラシを参照ください。



健康長寿のキーワード “フレイル予防”

フレイルとは、加齢に伴い、筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般をいい、「健康」と「要介護」の中間状態にあることをいいます。

フレイル状態になっても、早めに対応することで元の状態に戻ることができます！

フレイル予防の4つのポイント

身体活動

積極的に体を動かしましょう

栄養

栄養価が高い食事を摂取しましょう

お口のケア

お口の健康は全身の健康

社会参加

人とのつながりは健康にプラス

* フレイル等の健康に関することは 健康長寿課 成人保健係 44-8247（直通電話）までご相談ください *

100点チャレンジについてのアンケート

氏名：_____

生年月日：_____（ _____ 歳）

※いずれかに○をつけてください

市内在住

・ 市内在勤

・ 市内在学

（勤務先：_____）

（学校名：_____）

1. 100点チャレンジの参加は何回目ですか？（100点チャレンジは、令和元年度から開始し、今年度で7回目です）

① 初めて

②（ _____ ）回目

2. 今回チャレンジしたことを今後も継続しようと思えますか？

①はい

②いいえ

3. 100点チャレンジに参加して、自身の健康に気を使うようになりましたか？

①はい

②いいえ

4. 100点チャレンジへのご意見をお聞かせください。〔 _____ 〕