

～コロナ禍でもできるメニューで健康づくりをサポート～

素敵な商品が当たる「よこはま健康スタンプラリー」開催！

新型コロナウイルスの影響で外出や人と会う機会が減ることにより、体も頭も動かさない生活が続くと、高齢の方を中心に心身の衰えによる健康問題が懸念されます。そこで、自宅で動画やイラストをみながら実施する健康体操や人混みを避けた屋外散歩など、コロナ禍でもできる新しい生活様式に適した健康づくりを取り入れた「よこはま健康スタンプラリー」を開催し、市民の皆様のコロナ禍における健康づくりをサポートします。本事業は今回で9回目を迎え、これまで延べ11万人以上が参加していますが、自宅でできるメニューを対象にするのは今回が初めてです！

1 事業概要

市内在住・在勤・在学の方を対象に、市内各所で開催される対象事業（本市が指定する運動や食生活、各種健康イベント・講座など）に参加してスタンプ欄を2個埋めると景品に応募できる事業です。

2 開催（応募）期間

令和2年10月1日（木）～令和3年1月31日（日） ※応募〆切当日消印有効

3 景品について

32の企業・団体からご提供いただいた健康器具やプロスポーツチームグッズなど、総計983本。
※詳細は別添リーフレットをご覧ください。

4 参加の流れ ～市内在住・在勤・在学の方であればどなたでも参加できます～

- 1 **健康スタンプカード兼応募はがきが付いたリーフレットを入手する**
※市庁舎3階市民情報センター、区役所福祉保健課、地域ケアプラザやスポーツセンター等、対象事業の開催場所で入手可能です
- 2 **ホームページで対象事業を確認する**
※区役所福祉保健課でも対象事業一覧を入手できます
- 3 **対象事業（詳細は「5 対象事業について」参照）に参加してスタンプ欄を2つ埋める**
※方法は2種類あります
①「スタンプ押印型事業」に2回参加
②「スタンプ押印型事業」に1回参加＋「自己申告型事業」に1回参加
新型コロナウイルス感染防止に配慮した対象事業の特例です
- 4 **健康スタンプカード兼応募はがきに漏れなく記入**
- 5 **健康スタンプカード（兼応募はがき）を切手を貼って郵送
又は、区役所設置の回収箱に投函 ～抽選で素敵な景品が当たる！～**

5 対象事業について

(1) **自己申告型事業（43事業）** ～新型コロナウイルス感染防止に配慮した今回の特例です～

自宅などでご自身で取り組み、実施した日をスタンプ欄にご自分でご記入いただく事業で、例えば自宅で動画やイラストをみながら本市が推奨する体操やストレッチをしていただきます。

○動画やイラストを見ながら取り組む健康体操・フィットネス（例）

- ・「ハマトレ」（健康福祉局など）～ロコモ予防のためのトレーニング動画～
- ・「ピンシャン体操」（旭区）～イラストを見ながら腰痛予防、膝痛予防ができる健康体操～
- ・「ちゅーりっぷ体操」（西区）～昭和歌謡ブルーライトヨコハマに合わせてできる体操（冊子）～

○動画やイラストで学ぶ健康情報・講座（例）

- ・「ほどがや Healthcare Information」（保土ヶ谷区）
～食生活のポイント、健診情報、肩こり解消など様々な情報をチラシやHPで紹介～
- ・「ピカピカ1歳児☆歯磨き教室」（旭区） ～自宅で学べる健康講座～ など

○「よこはまウォーキングポイントに参加して歩数を送信しよう！」（健康福祉局）

本事業の開催期間中に「よこはまウォーキングポイント」に歩数計又はアプリで参加して歩数データを1回送信し、送信日をご記入いただきます。ウォーキングを始めるきっかけにしてください。

(2) スタンプ押印型事業（915 事業） ～集合型の事業を感染防止に配慮して実施します～

区役所や地域ケアプラザ、地区センター、スポーツセンター、民間企業・団体等が市内各所で開催する集合型事業で、参加後主催者からスタンプを押してもらいます。

○運動・スポーツ（例）

- ・元気づくりウォーキング ・おはよう太極拳 ・休日骨盤ストレッチ ・木曜日のヨガ
 - ・元気づくりステーション【※】で「いきいき脳トレ」、「すこやか筋トレ」などに参加
- ※高齢者が住み慣れた場所で人とつながりながら、健康で生きがいのある活動的な生活を送ることができるよう、など介護予防に取り組むグループです。(300グループ以上)

○食生活・食育（例）

- ・生涯学習講座「野菜ソムリエ直伝！おいしく元気になろう！」 ・自炊力アップ
 - ・健康応援団【※】のお店で「野菜たっぷりメニュー」や「バランスメニュー」を食べる
- ※健康応援メニューや店内終日禁煙など、市民の皆様の健康づくりを応援している飲食店です。 など

○健康づくり講座(例)

- ・日常にアロマテラピーを♪ ・プロから教わる介護のいろは ・口腔講座 など

★対象事業の一覧と詳細はホームページをご覧ください。対象事業は開催期間中も随時追加されます。

URL：<https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/stamprally/>

よこはま健康スタンプラリー 検索



6 協賛企業・団体名一覧（敬称略）

協賛企業		
		コカ・コーラボトラーズ ジャパン株式会社 株式会社ポートサービス
太陽油脂株式会社	ナビオス横浜 (横浜国際船員センター)	株式会社ありあけ
京浜フェリーポート	スカイダック横浜	カゴメ株式会社
相模ハム株式会社	クオール株式会社	極楽湯 横浜芹が谷店
株式会社横浜八景島	tvk / スカイスYOKOHAMA / 株式会社ウイッシュボン / 東京湾フェリー株式会社 / 上海料理 状元楼 / 株式会社美濃屋あられ / 株式会社横浜園 / ヨコハマ・グッズ横浜001 / リザーブドクルーズ / 三菱みなとみらい技術館 / 株式会社安藤スポーツ / 台湾薬膳料理 青葉新館	
令和2年9月発行		

32の企業・団体様から
景品983点
ご提供いただきました。

※具体的な景品は別添リーフレット
またはホームページをご覧ください



お問合せ先
健康福祉局保健事業課担当課長 阿部 響 Tel 045-671-2338