

郡山市健康づくりキャンペーン「チョイケン！」
パネル展・健康づくり体験イベント、
ふくしま健民アプリこおりやま広域圏限定企画、
ハッシュタグキャンペーンを実施します



3 すべての人に
健康と福祉を

ターゲット 3.4



17 パートナリツプで
目標を達成しよう

ターゲット 17.17

2024年11月5日
郡山市保健福祉部
保健所健康政策課
課長 郡司 兼介
TEL: 924-0102

SDGs ターゲット 3.4 「2030 年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて3分の1 減少させ、精神保健及び福祉を促進する。」
SDGs ターゲット 17.17 「さまざまなパートナーシップの経験や資源戦略を基にした、効果的な公的、官民、市民社会のパートナーシップ」を奨励・推進する。

郡山市健康づくりキャンペーン「チョイケン！」の一環で、「Health Wave KORIYAMA パネル展・健康づくり体験イベント」、ふくしま健民アプリこおりやま広域圏限定ミッション「6,000 歩を5日間歩こう！」及びハッシュタグキャンペーン「あなたのチョイケン、教えてください！」を実施します。

1 Health Wave KORIYAMA パネル展・健康づくり体験イベント

(1) 日時 11月6日(水)～14日(木) 午前9時～午後9時
※健康づくり体験イベントは11月9日(土)・10日(日) 午前9時～午後5時

(2) 会場 イオンタウン郡山おしゃれ館(郡山市松木町2-88)

(3) 内容 ①パネル展

- 健康づくりに取り組む方の思いを紹介している WEB コンテンツ
「Health Wave KORIYAMA」のパネルを展示。

<https://www.city.koriyama.lg.jp/site/kokokara-koriyama/54535.html>



Health Wave KORIYAMA
(ココカラこおりやま)

②健康づくり体験イベント

- カゴメベジチェックによる野菜摂取量測定(先着120名に記念品プレゼント)
- 親子で対決! 体力テスト(先着50名にこども向け健康食品等プレゼント)
- 体組成測定

※ふくしま健民アプリのミッションとなっており、会場に掲示してあるQRコードを同アプリで読み取ると200ポイント獲得

2 ふくしま健民アプリこおりやま広域圏限定ミッション「6,000 歩を5日間歩こう！」

(1) 期間 11月11日(月)～30日(土)

(2) 内容 ①期間中に6,000歩を合計5日間歩くと、ふくしま健民アプリポイントを200ポイント獲得。

②ミッションに達成した方の中から抽選で30名様にこおりやま広域圏特産品をプレゼント。



2024(令和6)年 郡山市は市制施行100周年!!

ひらけ 未来へ こおりやま

3 ふくしま FM×しゅふコミ

ハッシュタグキャンペーン「あなたのチョイケン、教えてください！」

(1) 期間 11月6日(水)～2025年1月29日(水)

(2) 内容 期間中に、自身が実践している健康にちょっと良いこと＝チョイケンエピソードをハッシュタグ「#チョイケン」と「#郡山市健康づくりキャンペーン」をつけて X または Instagram に投稿。抽選で合計 36 名様にプレゼント。

①A 賞 (6 名様) スポーツ店で使える商品券 1,000 円分

②B 賞 (10 名様) ふくしま FM グッズ

③C 賞 (20 名様) 郡山市イメージキャラクター「がくとくん」グッズ

健康づくりキャンペーン「チョイケン！」

ハードルが高いと思われがちな健康づくり。「ちょっとかえる、ちょっとかわる。

暮らしに健康をプラス。」をキャッチコピーに、日常を少し変えるアクション

「ちょこっと健康 チョイケン！」を応援するキャンペーン。

減塩・禁煙・脱肥満を三本柱とし、郡山市民の健康課題やその解決方法の周知、

気軽に参加できるイベント、企画を展開しています。

<https://www.city.koriyama.lg.jp/site/kokokara-koriyama/123793.html>

choi-ken
ちょこっと健康。チョイケン!

「チョイケン」ウェブサイト
(ココカラこおりやま)



健康づくりキャンペーン

KORIYAMA-CITY

詳しくは
コチラ！



choi-ken

ちょこっと健康。チョイケン！

いつもの毎日を
ちょっとかえるだけで、
暮らしに健康をプラス！
無理なく楽しく出来ることから
まずははじめてみよう♪

がんばらない
減塩



一食ずつ
考えよう



がんばらない
禁煙



一本ずつ
考えよう



がんばらない
運動



一步ずつ
考えよう



イベントやアプリで楽しみながら choi-ken を実践しよう！

1

Health Wave KORIYAMA
パネル展・健康づくり体験イベント



健康づくりに取り組む方の想いを紹介しているWEBコンテンツ「Health Wave KORIYAMA」のパネル展を開催！
会場に掲示してあるQRコードをふくしま健民アプリで読み取ると200ポイント獲得！

【日時】 11/6(水)～11/14(木)9:00～21:00

【会場】 イオンタウン郡山おしゃれ館

11/9(土)・10(日)9:00～17:00は
健康づくり体験イベントも開催！

カゴメ
ベジチェックによる
**野菜摂取
量測定**



**親子対決！
体力
テスト**



**体組成
測定**



ベジチェック120名・体力テスト50名
合計先着**170名**様に記念品プレゼント！

2

ふくしま健民アプリこおりやま広域圏限定ミッション
「6,000歩を5日間歩こう！」

期間中に1日6,000歩を合計5日間歩くと、ふくしま健民アプリポイント200ポイントプレゼント。
さらに、ミッションを達成した方の中から抽選で30名様にこおりやま広域圏の特産品をプレゼント！

【期間】 11/11(月)～11/30(土)

達成者の中から
抽選で
こおりやま
広域圏特産品
プレゼント！



ふくしま健民アプリ

アプリの
ダウンロードは
コチラ！



3

ふくしまFM × ココカラ ハッシュタグキャンペーン
「あなたのチョイケン、教えてください！」

実践している健康にちょっと良いこと＝**チョイケンエピソード**
を **#チョイケン** と **#郡山市健康づくりキャンペーン**
をつけてXまたはInstagramに投稿しよう！
抽選で合計36名様に素敵な賞品をプレゼント！



A賞 6名様
スポーツ店で使える
商品券1,000円分

B賞 10名様
ふくしまFM
グッズ

C賞 20名様
がくとくん
グッズ



【期間】 11/6(水)～2025/1/29(水)



・いつものランチに野菜ジュースをプラスした！
・エレベーターではなく階段を利用した！ …

みんなでチャレンジ！
減塩・禁煙・脱肥満

郡山市保健所
健康政策課



心と体の健康応援サイト
ココカラ
こおりやま！

あなたの choi-ken を応援するコンテンツが盛りだくさん！

ココカラ こおりやま！

検索

