

はねぴょん健康クイズラリー
限定スタンプ&ポイントゲット



クイズを設置している4つの商店街、6つの公園で「はなびょん健康ポイントアプリ」
期間限定スタンプとイベントポイント、どちらもゲット!

-  …区施設  …小学校・中学校
 …郵便局  …高等学校  …交番
    …商店街エリア
 …公園  …商店街

ルール



1. 商店街健康クイズまたは、公園健康クイズの **どちらかひとつをクリアすればOK!**
2. 参加中は車や自転車に注意して、安全に十分気をつけてください。
3. お子様と保護者の方へ：とお ばしよ、ゆうがたいごう じかん、ほこしゃのかたと一緒に出かけるとにしましょう。

う き けんこう
鵜の木健康トピックス

もっと動こう！

まいにちある 毎日歩くことを心掛けている…65.1%
うんどう しゅう じかん みまん 運動が週1時間未満…50.6%



SPOOTA!
ダウンロードはこちら!



ふだん運動を^{うんどう}したいと思^{おも}っていても、なかなか時^{じかん}間^{かん}がとれ^{とれ}ない方には、
お家^{うち}や職^{しょく}場^ばで簡^{かん}単^{たん}に出来^{でき}るエクササイズ等^{らう}を紹介^{しょうかい}するSPOOTA!がビッパリ!

もっと食べよう！食物繊維！

う き ちく にちへいきんせつりりょう
 鵜の木の地区の1日平均摂取量... **14.7g**
 しにひょう だんせい じよせい
 国指標:男性21g以上/女性18g以上
 やさい かいそうるい くだもの
 野菜、きのこ類、海藻類、いも類、豆類、果物をメ



みが
もっと磨こう！

デンタルフロス等を使うことを心^{なご}がけている・・・46.8%

毎^{まい}日^{にち}の歯^はみがき^ぎにデンタルフロスや歯間^{しかん}ブラシ^{はし}をプラス！

歯垢^{しこう}（プラーク）除去^{じょ}率^{りつ}があがります！

(令和3年度 大田区キラリ☆健康調査より)

公園健康クイズ

健康クイズに答えながら、身近にある公園で体力づくり！
6つの公園を巡ってクイズに答えるとプレゼントがもらえるよ！
クイズのヒントは、公園にあるよ！探してみよう！

- ① 田園調布南公園
- ② 鵜の木三丁目中央児童公園
- ③ あおぞら児童公園
- ④ 鵜の木二丁目児童公園
- ⑤ 南久が原二丁目児童公園
- ⑥ 千鳥いこい公園



商店街健康クイズ

参加している13店舗のうち、6店舗のスタンプを集めればクリア
はねびんマークのあるお店を探して、店頭でクイズに挑戦！
クイズに答えて、はねびんスタンプを集めよう！スタンプを6つ
集めるとプレゼントがもらえるよ！

- 1 鶴の木商店連合会(4店舗)
- 2 千鳥町商栄会(3店舗)
- 3 久が原栄会(3店舗)
- 4 久が原駅前通り末広商店会(3店舗)



※①～④の公園は健康遊具を設置した「いきいき健康公園」です

はねびんマークのあるお店のクイズに答えて、スタンプを押してね。全部できたら鵜の木特別出張所でプレゼントをもらおう！

ルール

商店街健康クイズ
または、公園健康クイズの
どちらかひとつ、
クリアすればOK！

START!



©大田区



©大田区



©大田区

GOAL!

こうえんけんこう
公園健康クイズ

しゅつぎょうじょ
出張所で記念スタンプを押してね！

公園にあるクイズを探して、答えを書いてね。全部できたら鵜の木特別出張所でプレゼントをもらおう！

① 田園調布南公園

手首を鍛えられる健康遊具の名前は？

答え

② 鵜の木三丁目中央児童公園

うであげアーチで、ストレッチ
できる部位はどこ？

答え

一か所でもOK

③ あおぞら児童公園

この公園にある健康遊具で
鍛えられる部位(筋肉)はどこ？

答え

④ 鵜の木二丁目児童公園

この公園にある、手や肩、脚を
鍛えられる健康遊具の名前は？

答え

⑤ 南久が原二丁目児童公園

区の木に制定されている
クスノキの健康効果は？

答え

木にビントが
貼ってあるよ

⑥ 千鳥いこ公園

区の花に制定されているウメ。
花の香りの健康効果は？

答え

木にビントが
貼ってあるよ

はねびん健康ポイント
アプリで楽しく健康づくり！
1,000ポイント以上ためると
抽選で景品が当たります！
健康遊具のある公園を巡る「いきいき健康
公園鵜の木地区コース」や「鵜の木お散歩
コース」を達成して、健康ポイントをゲットし
ましょう！

TOPICS

区の木 クスノキ

昭和51年に区の木として制定されました。
常緑の葉は陽光に美しく映え、成長が早
く、しかも公害にも強く、そのたくましい
樹形は風格ある高木となります。まさに
発展する大田区を象徴する木といえます。

TOPICS

区の花 ウメ

クスノキと同じく昭和51年に区の花と
して制定されました。古くから大田区の
土地になじみ、歴史的な由緒も深いウメ。
花は清楚にして気品に満ち、早春、寒さ
に負けず咲くその姿は、若い世代の人が
多い大田区には特にふさわしいものと
して制定されました。

クイズに答えてプレゼントをもらおうびん！

はねびん in 鵜の木
けんこう
健康クイズラリー

鵜の木地区の4つの商店街、
6つの公園を巡って、気軽に楽しく健康づくり！

開催期間
2024 2/1(木) ▶ 2/15(木)まで

商店街や公園にある
クイズに答えて、プレゼントをもらおう！
(プレゼントは、先着順になります)



商店街健康クイズと公園健康クイズ
どちらもクリアでさらにプレゼント！

プレゼントの受け取りは

鵜の木特別出張所

住所：大田区南久が原2-30-5
電話：03(3750)4241
開催期間中は、土曜・日曜・祭日も
実施しています。
(午前8時30分～午後5時)



くわしくはコチラ
台紙のダウンロードもできます



クイズラリーに関するお問い合わせは

おおたくけんじょ しょうふちいきけんこうか
大田区保健所 調布地域健康課
電話：03(3726)4145 平日 午前8時30分～午後5時

大田区保健所 調布地域健康課・鵜の木特別出張所・地域整備整備第三課・スポーツ推進課
協力：鵜の木地区町会連合会・鵜の木商店連合会・千鳥町商栄会・久が原栄会・久が原駅前通り末広商店会
この事業は、大田区健康政策部と東邦大学が共同で取り組んでいる「人生100年を見据えた健康寿命延伸プロジェクト」の一環です。