

はねびよ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。全部できたら鶺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!

GOAL!



クイズに答えてプレゼントをもらおうびよん！

はねびよん in 鶺の木
けんこう 健康クイズラリー

鶺の木地区の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

公園健康クイズ

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。全部できたら鶺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

手指を鍛えられる健康遊具の名前は？

答え

② 鶺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

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 鶺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

⑥ 千鳥いこい公園

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

プレゼントの受け取りは

鶺の木特別出張所

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)



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！

はねびよん健康ポイント
アプリで楽しく健康づくり！
1,000ポイント以上ためて応募すると
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
公園鶺の木地区コース」や「鶺の木お散歩
コース」を達成して、健康ポイントをゲットし
ましょう！

アプリダウンロードは
こちら

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、歴史的な田舎も深いウメ。
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。

クイズラリーに関するお問い合わせは

おおたくほけんじょ ち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・鶺の木特別出張所・地域基盤整備第三課・スポーツ推進課
協力：鶺の木地区町会連合会・鶺の木商店連合会・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。



アプリでさらに楽しく!

はねびよん健康クイズラリー

はねびよん限定スタンプ&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「はねびよ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!

はねびよん in 鶺の木の健康クイズラリー

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:遠い場所、夕方以降の時間は、保護者の方と一緒に出かけないようにしましょう。

鶺の木健康トピックス

もっと動こう!

毎日歩くことを心掛けている...65.1%
運動が週1時間未満...50.6%



ふだん運動をしたいと思っても、なかなか時間がとれない方には、お家や職場で簡単に出来るエクササイズ等を紹介するSPOOTA!がピッタリ!

もっと食べよう!食物繊維!

鶺の木地区の1日平均摂取量...14.7g
国指標:男性21g以上/女性18g以上
野菜、きのこ類、海藻類、いも類、豆類、果物をメニューにプラス!



もっと磨こう!

デンタルフロス等を使うことを心がけている...46.8%
毎日の歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラス!
歯垢(プラーク)除去率が上がります!

(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 鶺の木三丁目中央児童公園
- 3 あおぞら児童公園
- 4 鶺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!
はねびよ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、はねびよ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 鶺の木商店連合会(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