

笑顔あふれる健康マイレージ 「健康ポイント制度」が始まりました!



市では、市民の健康づくりを応援するため、日々の健康づくりをポイント化し、貯めたポイントを小・中学校などへ寄付できるほか、温泉施設や市が指定した運動施設の利用券に交換できる「健康ポイント制度」を始めました。

この制度に取り組むことで、一人でも、みんなでも健康づくりを楽しむことができるだけでなく、一人一人が元気に、そして笑顔に満ちあふれるまちづくりを目指したいと考えています。実践手帳を手に入れて、かっこよく、きれいになりましょう!

《問合せ》健康増進課健康まちづくり推進室 ☎24-7034

◆特典1 社会貢献

貯めたポイントは、保育園や幼稚園、小・中学校などに寄付できます。子どもは、地域の宝です。子どもたちの笑顔のため、みんなで子どもたちの健やかな成長を応援しましょう!

◆特典2

施設利用券と交換

貯めたポイントは、市内の温泉施設や運動施設(市指定)の利用券に交換できます。運動を始めるきっかけとして、「健康ポイント制度」に参加し、ポイントを貯めて、利用券をゲットしましょう!



◆対象

市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生を除く)

◆ポイント付与の対象と

ポイント数

- ・歩^{ある}キングの目標達成: 自分に合った目標を設定して、目標を達成できればポイントを付与(日20ポイント)
- ・健診など、市主催の健康事業や介護予防事業への参加
- ・人間ドック(年2千ポイント)、総合健康ゾーン診

◆ポイント交換対象

- ・市内の保育園、幼稚園、認定こども園、小学校、中学校への寄付
- ・市内の温泉施設の入浴券、ウエルストーク豊岡・日高東部健康福祉センター・出石B&G海洋センターの利用券(都度利用)

療所受診(2千ポイント)、はつらつチャレンジ塾(月500ポイント)、ヘルスアップ教室(月500ポイント)、運動サポーター養成講座(1コース500ポイント)など

・市が指定する運動施設の利用: ウエルストーク豊岡、日高東部健康福祉センター、出石B&G海洋センター(会員: 月500ポイント、都度利用: 日50ポイント)

・その他、健康に関連した市の事業などへの参加: ラジオ体操(月300ポイント)、公共交通による通勤(月500ポイント)、ジオウォーク(300ポイント)、地域単位の運動会(300ポイント)、湿地などを維持するためのボランティア作業(300ポイント)など

参加からポイント交換までの流れ

①目標設定

申込みをする前に、日頃どの程度歩いているのか、運動しているのかを確認します。少し頑張れば達成できる歩数など(2割増程度)を最初の「あなたの目標」に設定します(月単位で目標達成の度合いにより少しずつ目標を高くしていきます)。

運動量の目安(玄さんの目標)

ウォーキング(速歩)30分≒散歩45分(1.5倍程度)
 ウォーキング(速歩)30分≒ジョギング20分(3分の2程度)
 ウォーキング(速歩)30分≒サイクリング30分(同等程度)



②申込み

所定の申込書に必要事項を記入の上、健康増進課または総合支所市民福祉課に持参、郵送、ファックス、またはメールで申し込みください(申込書は、市ホームページからもダウンロードできます)。

申込書を確認後、「実践手帳」を渡します。



③健康づくりの実践

「歩キングノート」には、参加者が毎月「あなたの目標」を設定し、日々の実施状況を記録します。

「健康づくり実践ノート」には、「健康ポイント対象事業一覧」に記載の事業に参加したときや「市が指定する運動施設」の利用状況を記録します。

健康づくりの実践は、全て参加者自らが実践手帳に記録します。

日	歩数	時間	歩数	時間	歩数	時間
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						

日	実施状況	ポイント
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		

▲歩キングノート ▲健康づくり実践ノート

④ポイントの交換

- ・小学校などへの寄付…12月末までの申請手続き完了分を集計し、年度末までに指定の施設に支払います(10ポイント1円)。
- ・施設利用券との交換…貯めたポイントが、ポイントと交換できる各種利用券の交換レートに達したとき、申請により交換できます。
- ・健康増進課にある申請書と実践手帳を持参または郵送で手続きください。
- ・ポイント交換後は、新しい実践手帳をお届けします。



◇「歩キング(歩くこと)」の効果◇

- 脂肪燃焼
- 血圧を下げる
- コレステロール値の低下
- 免疫力アップ
- ホルモンバランスを整える
- 内臓の働きを活発にする
- 冷え性の改善
- ストレス解消 など



はつらつと
かっこよく!
きれいに!

でも、決して無理はいかんぞ!!



健康になって、趣味や旅行に…人生を楽しもう!