



笑顔あふれる健康マイレージ

健康ポイント制度

8月1日スタート!
 (申込みは、7月1日から)

特典1 社会貢献

貯めたポイントは、幼稚園や保育園、小・中学校などに寄付できます。

特典2 施設利用券と交換

貯めたポイントは、市が指定した施設(運動施設、温泉施設)の利用券などと交換できます。

特典3 歩いた数以外もポイントの対象に!

健診、人間ドックの受診はもちろん、運動施設の利用、健康講演会等の参加もポイントの対象なので、ポイントが貯まりやすくなっています。

「健康ポイント制度」とは…

市民一人ひとりが、気軽に「歩くこと」による健康づくりに取り組み、健康づくりを続けることで、笑顔あふれるまちづくりを目指すことを目的としています。



豊岡市マスコット『玄さん』

対象

市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生は除く)

ポイント付与の対象とポイント数

○歩キングの目標の達成

- ・目標達成：20ポイント/日(あなたの目標、玄さんの目標とも同じポイントです)

○健診、人間ドック、健康講演会など、市主催の健康事業や介護予防事業の参加

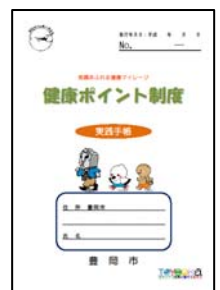
- ・健診、人間ドック：2,000ポイント/年
- ・対象事業は、別紙「健康ポイント対象一覧」をご覧ください。市のホームページでも確認できます。

○市が指定する運動施設の利用

- ・月額会員：500ポイント/月、都度利用：50ポイント/日

○その他、健康に関連した市の事業の参加

- ・対象事業は、別紙「健康ポイント対象一覧」をご覧ください。市のホームページでも確認できます。



参加から交換までの流れ

① 歩数の目標設定

申込みを行なう前に、まず1週間程度の歩数を記録し、平均した数の2割増程度を最初の月のあなたの目標とし、達成の程度により徐々に高い目標を設定してください。
 ご自身で目標を決めかねる場合は、市の保健師にご相談ください。

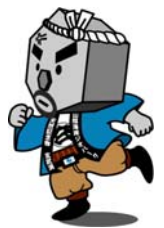
運動量の目安(玄さんの目標)

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(2/3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

「豊岡市健康ポイント参加申込書」に必要事項を記入のうえ、健康増進課または各総合支所市民福祉課窓口にて提出してください(メール、FAX、郵送での申込みもできます)。

申込書の確認後、「実践手帳」をお渡しします(窓口での申込み以外は、郵送となります)。その日から参加することができます(ただし、平成23年7月末までに実践手帳をお渡しした方は、8月1日から実施)。



③ 健康づくりの実践

歩数等は、参加者が毎日、「歩キングノート」に記録します。

歩キングの目標の達成以外の健康づくりは、別添「健康ポイント対象事業一覧」を参照し、参加者が「健康づくり実践ノート」に、日付、ポイント対象事業及びポイント数を記録します。

運動施設の利用の場合も、参加者が「健康づくり実践ノート」に記録しますが、必要に応じて確認を求めます(原則として、全て自己申告とします)。

月初めには、前月の健康づくりのポイントを計算し、「健康ポイント記録簿」に記入します。

④ ポイントの交換

ポイントは、10ポイント1円に換算して利用できます。

寄付の場合は、原則として10,000ポイント達成時、利用券の場合は、交換レート(必要ポイント数)の達成時に交換できます。

交換を希望するときは、健康増進課または各総合支所市民福祉課で実践手帳を持参のうえ、手続きをお願いします(郵送による申請もできます)。

ポイント交換と同時に新しい実践手帳をお受け取りください(ポイント残は繰り越されます。また指定の施設に寄付することもできます)。

寄付は、市が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(1月から3月までに手続きを行なった場合は、翌年度に合算されます)。



健康ポイント対象事業一覧

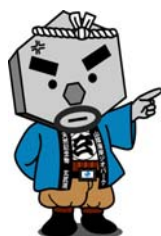
(平成 23 年 7 月 1 日現在)

No.	期 日	事 業 名	獲得ポイント	摘 要
1	8月	ラジオ体操	300	10日以上参加
2	8月	ラム歩き	300	
3	8月	植村直己冒険館1泊親子キャンプのボランティア参加	500	
4	8月	スマートアップ教室(生活習慣病予防教室)	500	コース単位(2月まで8回開催)
5	8月28日(日)	兵庫神鍋高原マラソン全国大会へのボランティア参加	500	ボランティアのみ対象
6	9月4日(日)	ロングライド(サイクリング)	500	山陰海岸ジオパーク推進事業
7	9月	健康体操教室(出石B&G海洋センター)	300	月単位(3月コース) 最大900ポイント
8	10月10日(祝)	とよおカスポーツフェスティバル	300	
9	10月	ジオウォーク	300	山陰海岸ジオパーク推進事業
10	10月	ヘルスアップ教室 (北前館、竹野健康福祉センター、日高健康福祉センター、 立但馬ドーム、出石B&G海洋センター、但東健康福祉センターの各会場)	500	月単位(6月コース) 最大3,000ポイント
11	10月	はつらつチャレンジ塾	500	月単位(6月コース) 最大3,000ポイント
12	10月	グランドゴルフ(出石B&G海洋センター)	300	月単位(3月コース) 最大900ポイント
13	11月5日(土)	市民プラザアートスクールII (ストリートダンス入門講座)	100	
14	11月12日(土)	市民プラザアートスクールII (ストリートダンス入門講座)	100	
15	11月27日(日)	認知症フォーラム	500	
16	12月	植村直己冒険館1泊親子キャンプへのボランティア参加	500	ボランティアのみ対象
17	12月	スマートアップ教室(生活習慣病予防教室)	500	コース単位(6月まで8回開催)
18	1月	健康体操教室(出石B&G海洋センター)	300	月単位(3月コース) 最大900ポイント
19	2月12日(日)	健康づくり講演会(仮称)	100	
20	随時	健康診断(すこやか市民ドック、職場健診、人間ドック、個別健診、がん検診)	2,000	年1回のみ対象
21	随時	総合健康ゾーン診療所受診	2,000	
22	不定期	湿地等を維持するためのボランティア作業	300	コウノトリ共生課が実施する事業のみ
23	不定期	湿地等の生きもの調査	300	コウノトリ共生課が実施する事業のみ
24	不定期	リーダー(運動サポーター)養成講座	500	コース単位(6回開催)
25	不定期	地区公民館単位で開催する運動会	300	
26	通年	e通勤(鉄道、バスなどの公共交通による通勤)	500	月単位
27	通年	水泳教室(出石B&G海洋センター)	500	月単位
28	通年	ほのほのクッキング教室	300	コース単位(3回開催)
29	通年	体力測定・運動相談(ウェルストーク豊岡)	100	
30	通年	すくすく教室	100	
31	通年	にこにこ教室	100	
32	通年	子どもの登下校時等における見守り	300	月単位

※予告なく追加することがあります。詳細は、市のホームページでご確認ください。

市が指定する運動施設

No.	施設名等	獲得ポイント	備考
1	ウェルストーク豊岡		
	月会員(レギュラー、デイ) 都度利用(全施設、プール、トレーニングジム+温浴施設)	500 50	月単位 日単位
2	日高東部健康福祉センター		
	定期利用(フル、デイ) 一時利用(プール施設、トレーニング施設、両施設)	500 50	月単位 日単位
3	出石B&G海洋センター		
	プール	50	日単位



ポイントと交換できる各種利用券の種類と交換レート

各種利用券の種類と券の単価	交換レート
	必要ポイント数
ウェルストーク豊岡(都度利用：一般・全施設)	10,000
ウェルストーク豊岡(都度利用：一般・トレーニングジム+温浴施設)	5,000
ウェルストーク豊岡(都度利用：一般・プール)	4,000
日高東部健康福祉センター(都度利用：一般・プール施設)	2,000
日高東部健康福祉センター(都度利用：一般・トレーニング施設)	2,000
日高東部健康福祉センター(都度利用：一般・両施設)	4,000
出石B&G海洋センター(大人・プール)	3,000
800円入浴券(大人) 駅舎温泉 さとの湯、御所の湯	8,000
600円入浴券(大人) (一の湯、まんだら湯、地藏湯、鴻の湯、柳湯)	6,000
500円入浴券(大人) 竹野温泉 北前館、交流促進施設 湯の原館、かんなべ温泉 ゆとろぎ(裸風呂のみ)、シルク温泉 やまびこ、 たんたん温泉 福寿の湯	5,000
400円入浴券(大人) 出石温泉館 乙女の湯	4,000

ポイントを寄付できる団体の番号と名称

番号	保育園・こども園名	番号	幼稚園・小学校名	番号	中学校名
10101	港保育園	30102	豊岡ひかり幼稚園	50101	豊岡南中学校
10102	城南保育園	30103	五荘幼稚園	50102	豊岡北中学校
10103	西保育園	30701	近大付属幼稚園	50103	港中学校
10104	東保育園	40101	豊岡小学校	50201	城崎中学校
10105	豊陵保育園	40102	八条幼稚園・小学校	50301	竹野中学校
10106	みえ保育園	40103	三江幼稚園・小学校	50302	森本中学校
10301	竹野保育園	40104	田鶴野幼稚園・小学校	50401	日高東中学校
10302	森本へき地保育園	40106	新田幼稚園・小学校	50402	日高西中学校
10401	こくふ保育園	40107	中筋幼稚園・小学校	50501	出石中学校
10402	八代保育園	40108	奈佐幼稚園・小学校	50601	但東中学校
10403	蓼川保育園	40109	港東幼稚園・小学校	50701	近大付属中学校
10404	蓼川第二保育園	40110	港西幼稚園・小学校		
10405	静修保育園	40111	神美幼稚園・小学校		
10406	三方保育園	40201	城崎小学校		
10407	清滝保育園	40301	竹野幼稚園・小学校		
10408	西気保育園	40302	中竹野幼稚園・小学校		
10501	出石愛保育園	40303	竹野南小学校		
10502	小坂保育園	40401	府中幼稚園・小学校		
20201	城崎こども園	40402	八代小学校		
20601	合橋認定こども園	40403	日高幼稚園・小学校		
20603	資母認定こども園	40404	静修小学校		
		40405	三方幼稚園・小学校		
		40406	清滝幼稚園・小学校		
		40407	西気小学校		
		40501	弘道小学校		
		40502	福住幼稚園・小学校		
		40503	寺坂幼稚園・小学校		
		40504	小坂幼稚園・小学校		
		40505	小野幼稚園・小学校		
		40601	合橋小学校		
		40602	高橋小学校		
		40603	資母小学校		

健康福祉部 健康増進課

〒668-0046 豊岡市立野町12番12号
 豊岡市総合健康ゾーン健康福祉施設 健康増進課内
 TEL 0796(24)7034 FAX 0796(22)4448
 E-mail kenkouzone@city.toyooka.lg.jp

