

運動健康

ポイントシート



運動健康ポイント制度とは

この制度は、市民一人ひとりが「歩くこと」による健康づくり(歩キング)に取り組み、健康で笑顔あふれるまちづくりを目指しています。

体力に合った運動目標を決め、達成状況に応じてポイントがたまる仕組みです。たまったポイントは市内の小・中学校等への寄附、施設利用券(運動施設や温泉施設)または図書カードなどと交換できます。

参加対象

市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
(高校生を除く)

参加方法

この用紙の中面に記入する「運動健康ポイントシート」がスマートフォンアプリ「とよおか歩子」から選べます。
併用はできません。

「とよおか歩子」について、詳しく知りたい方はこちらからどうぞ
「とよおか歩子」では、ポイント交換は寄附のみ(施設利用券等に交換できません)



「運動健康ポイントシート」に記入しよう!

1 目標を決めよう!

1日の運動目標を決め、記入します。
例えば「1日〇〇歩あるく」「筋トレを〇回する」「ラジオ体操をする」など。

目標 1日8000歩がんばる!!

6月	1日	2日	3日	4日	5日
	8091歩	5503歩		9704歩	〇
6日	7日	8日	9日	10日	11日
	9090歩	〇	10025歩	〇	9082歩
13日	14日	15日	16日	17日	18日
8532歩	〇	8841歩	10049歩	〇	9847歩
20日	21日	22日	23日	24日	25日
10012歩	10368歩	〇	10006歩	〇	8119歩
27日	28日	29日	30日	31日	計
8552歩	9257歩	9006歩	〇	〇	17ポイント

2 毎日記録しよう!

運動目標を達成できたらカレンダーに「〇」をつけましょう。

3 ポイントを貯めよう!

運動目標達成の「〇」1個は1ポイントです。
参加するだけで30ポイントがつかます。

4 玄さんポイントを貯めよう!

「玄さん元気教室」に1回の参加で1ポイント付与できます。
(例)1ヵ月に3回参加した場合

玄さん元気教室参加ポイント

3回 (ポイント)

ひと月に獲得したポイントと玄さん元気教室参加ポイントを加算し、16ポイント以上になれば習慣化のご褒美に10ポイントのボーナスポイントを追加してください。

5 ポイントを交換しよう!

ポイントを集計し、応募欄にある市内小中学校等への寄附、施設利用券等を選択してください。
利用券等に交換し、残ったポイントは希望先または居住地の小中学校または地域コミュニティへ寄附されます。

6 「運動健康ポイントシート」を提出しよう!

● 居住地の地区コミュニティセンターに提出する場合は、のりづけは不要です。

● 郵送の場合はのりしろ部分にのりを貼り、ポストに投函してください。



● 市が記入内容を確認後、施設利用券等と新しいポイントシートを郵送します。

● 寄附、施設利用券等との交換は最短3ヵ月から可能です。



料金受取人払郵便

豊岡局
承認
4004

差出有効期間
2026年
3月31日まで

切手不要

6 6 8 8 7 9 0

豊岡市立野町12番12号 豊岡市健康増進課 成人保健係行

お問合せ ☎0796-21-9095 FAX:0796-24-9605

アンケートの記入をお願いします



次の問1～問7の当てはまる番号に○をつけてください

問1

あなたは健康だと思いますか

1. 健康ではない 2. あまり健康ではない 3. まあまあ健康だと思う 4. 健康だと思う

問2

あなたは健康維持・増進のために運動(1日30分以上)を週に2日以上実施していますか。

1. していない 2. している(6か月未満) 3. している(6か月以上)

問3

あなたの1日の平均歩数を教えてください(わからない場合は空欄で結構です)。

(約) 歩

問4

あなたが運動健康ポイント制度に参加している理由は何ですか(1つに○)

1. 施設利用券等が欲しいため 2. 寄附ができるため 3. お楽しみ抽選に参加するため
4. 自分自身の健康づくりのため 5. その他()

問5

あなたは運動健康ポイント制度に参加して健康への意識が高まりましたか。

1. 高まっていない 2. あまり高まっていない 3. まあまあ高まった 4. 高まった

問6

あなたは運動健康ポイント制度に参加して日頃の生活行動に変化がありましたか

1. なかった 2. あまりなかった 3. まあまああった(どんな))
4. あった(どんな))

問7

あなたにとって健康づくりとは何ですか(1つに○)

1. 生きがい 2. 病気の改善 3. 病気の予防 4. 体力の維持向上 5. 趣味)
6. 気分転換など 7. その他()

