お手数ですが 120円切手を お貼り下さい

**7668-0046** 

### 豊岡市立野町12番12号

豊岡市健康増進課 健康まちづくり推進室 行

お問合せ

豊岡市健康増進課

健康まちづくり推進室

電話 0796-21-9095

FAX 0796-24-9605

記入をお願いします。投函する前にアンケー

0

#### 次の問1~問5の当てはまる番号に○をしてください。 問1. あなたは健康だと思いますか? ①健康だと思う ②まあまあ健康だと思う ③あまり健康ではない ④健康ではない 問2. あなたは日頃から日常生活の中で意識的に身体を動かすことを心がけていますか? ①はい ②いいえ 問3. あなたは健康維持・増進のために運動(1日30分以上)をしていますか? ③週に1日している ②週に2~3日している ①ほぼ毎日している ④月に1~2日している ⑤していない 問4. 問3の運動はどのくらい継続していますか? (問3①~④に当てはまる方のみお答え下さい) ① 1 年以上 ②6か月~1年未満 ③3か月~6か月未満 ④3か月未満 問5. 平均して1日に何歩くらい歩いていますか? ①4.000歩未満 ②4.000歩~6.000歩未満 ③6.000歩~8.000歩未満 ④8,000歩~10,000歩未満 ⑤10,000歩以上 ⑥わからない 問6. 運動健康ポイント制度に参加して何か変わったことはありますか? 自由に記入してください。

### 運動健康ポイントシート

健康ポイント制度は、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。

平成30年6月に一部リニューアルを行い、新たに運動健康ポイント制度として誰もが取り組みやすい「ポイントシート」でスタートします。

自分の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貯まる仕組みです。貯まったポイントは市内 小中学校等への寄付、施設利用券または図書カードと交換が可能です。

寄付や施設利用券等の交換は最短3か月から可能ですが、6か月間継続できた方にはお楽しみ賞品が当たる抽選を実施します。さあ、この機会に運動を始めて健康づくりに取り組みましょう。

#### 参加对象

18歳以上の豊岡 市内在住・在勤・ 在学の方(高校 生は除く)





#### \_\_\_\_見\_\_本

#### 運動目標 1日8,000歩がんばる

|            |            | 18         | 2🖯         | 3⊟         | 4日         | 5⊟ ) |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------|
| <b>I</b> ⊿ | _          | 8090歩)     | (5500歩)    | ( 歩)       | (9700歩)    | ( 歩) |
| •          | <b>月</b>   | $\bigcirc$ |            |            | $\bigcirc$ |      |
| 6⊟         | 7🖯         | 8⊟         | 9⊟         | 10⊟        | 11 🖯       | 12日  |
| ( 歩)       | (10000)歩)  | ( 歩)       | ( 歩)       | ( 歩)       | ( 歩)       | ( 歩) |
|            | $\bigcirc$ | $\bigcirc$ |            | $\bigcirc$ |            |      |
| 13⊟        | 14⊟        | 15⊟        | 16⊟        | 17日        | 18⊟        | 19⊟  |
| ( 歩)       | ( 歩) |
| $\bigcirc$ |            | $\bigcirc$ | $\bigcirc$ |            |            |      |
| 20⊟        | 21日        | 22日        | 23⊟        | 24⊟        | 25⊟        | 26⊟  |
| ( 歩)       | ( 歩) |
| $\bigcirc$ |            |            | $\bigcirc$ |            | $\bigcirc$ |      |
| 27日        | 28⊟        | 29⊟        | 30⊟        | 31⊟        |            | †    |
| ( 歩)       |            |      |
|            | $\bigcirc$ | $\bigcirc$ |            |            | _27        | ポイント |

\*16個以上○がついたら10ポイント追加してね。

#### 5 ポイントシートを投画しよう!

- ・集計表、応募欄、アンケートに記入しましょう。
- ・のりづけ方法は下図のとおりです。



①のりしろ部分に のりをつける



②半分に閉じて 貼りつけます

#### 1 目標を決めよう!

・月毎に一日の運動目標を決めます。 例えば、「一日○歩あるく」「筋トレを○回する」「ラジオ体操 をする」など体力に応じて継続できる目標にしましょう。

#### 2 毎日記録しよう!

・運動目標を達成できたら「○」をつけましょう。 \*歩数を記録する欄もあります。

#### 3 ポイントを貯めよう!

- ・運動目標達成の「○」1個は1ポイントです。
- ・ひと月に16個以上「○」がついたら、習慣化できたご 褒美に10ポイントのプレゼントがつきます。
- \*参加するだけで30ポイントがつきます。

#### 4 ポイントを交換しよう!

・交換は最短3か月から可能ですが、6か月間継続できた方にはお楽しみ賞品が当たる抽選を毎年1月に実施します。 ①小中学校等への寄付

寄付されたポイントは、1ポイント5円で換算し、子どもたちの図書や遊具の購入に充てられます。

- ②施設利用券 (1枚100ポイント) 図書カード (1枚200ポイント)
- \*残りのポイントは希望先または住所地の小中学校等に 寄付させていただきます。





③乾いたらポストに投函してください。 \*新しいポイントシートと施設利用券 等を郵送します。

勤務先

参川保育園 蓼川第二保育園 静修保育園

森本へき地保育園

電話番号

卍

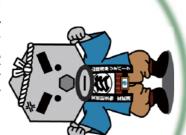
生

生年月日

ふりなる



運動目標は決まりましたか? スタートはいつからでもOK! 続けることが大切です。



# 運動目標

| 28 | (      | 12B        | ( 歩) | 19日 | ( 楽) | 26日 | ( 歩) | +              | ポイント |                          |
|----|--------|------------|------|-----|------|-----|------|----------------|------|--------------------------|
| 48 | (      | 118        | (    | 18⊟ | (    | 25日 | (争 ) | <del> </del> ≘ |      | *16個以上○がついたら10ポイント追加してね。 |
| 38 | (〜〜〜〜) | 10B        | (    | 178 | (全)  | 24⊟ | (季 ) | 31⊟            | (夈 ) | ント追加                     |
| 2В | (〜〜〜〜) | <b>⊟</b> 6 | ( 净) | 16⊟ | (全)  | 23⊟ | (季 ) | <b>⊟</b> 0€    | (条 ) | 510ポイ                    |
| Ф  | (〜〜〜〜) | 8⊟         | ( 净) | 15日 | (全)  | 22⊟ | (季 ) | 59⊟            | (条 ) | ついたら                     |
|    | A      | 18         | ( 净) | 14日 | (全)  | 21日 | (季 ) | 58⊟            | (条 ) | <b>LOM</b>               |
|    |        | В9         | (    | 13日 | (全)  | 20日 | ( 季) | 27⊟            | (全)  | *16個                     |

## あとりか目でポイントが 女様できるか。



| # <del>-</del>     |      | _    |      |   |     |        |     |          |     |      | _   |                  |
|--------------------|------|------|------|---|-----|--------|-----|----------|-----|------|-----|------------------|
| 問因市マスコットキ<br>コーちゃん |      | - 5B | (筝 ) |   | 128 | (争     | 19日 | (全)      | 26B | (भ   | +   | ポント              |
| N 1                |      | 48   | ( 楽) |   | 118 | ( 歩)   | 18日 | ( 歩)     | 25B | ( 歩) | 山   |                  |
|                    |      | 38   | ( 楽  |   | 10日 | (全)    | 178 | (全)      | 24⊟ | (全)  | 31日 | ( 券)             |
|                    |      | 28   | ( 楽  |   | B6  | (全)    | 16日 | (全)      | 23日 | (全)  | 30⊟ | ( 券)             |
|                    |      | 18   | ( 浄  |   | 8⊟  | (金)    | 158 | (全)      | 22B | (    | 29日 | ( 歩)             |
|                    | 運動目標 |      |      | 田 | 78  | (<br>) | 148 | (全)      | 218 | (全)  | 28⊟ | ( 歩)             |
|                    | 画画   |      |      |   | B9  | (発     | 138 | <b>※</b> | 20B | (全)  | 27日 | ( <del>4</del> ) |

| <利用できる市内運動施設> | ウェルストーク豊岡       | <b>ルプール</b>     | ②トレーニングジム・温浴施設 | ③スタジオ・温浴施設   | 日高東部健康福祉センター | ①プール施設                   | ②トレーニング施設  | 出石B&G海洋センター  | ①プール ②体育館利用(事前予約必要) |
|---------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|--------------------------|------------|--------------|---------------------|
| <利用できる市内温泉施設> | ・駅舎温泉 さとの湯・・一の湯 | ・地蔵湯 ・御所の湯 ・鴻の湯 | ・まんだら湯・柳湯      | ,<br>竹野温泉北前館 | 神鍋温泉 ゆとろぎ    | 湯の原温泉オートキャンブ場湯の原館 ①プール施設 | 出石温泉館 乙女の湯 | 但東シルク温泉 やまびこ | たんたん温泉福寿の湯          |
| Ľ             |                 | 城崎              |                | 竹野           | 마            | ı<br>□                   | 出名         | 里山/          | K<br>II             |

## 運動目標

| <u>5</u> ⊕ | 12日      | Ä [ | 19H | (    | 26日 | ( 楽) | +   | ポイント   |                          |
|------------|----------|-----|-----|------|-----|------|-----|--------|--------------------------|
| (全)        | 118      |     | 18H | ( 歩) | 25B | (夈 ) | 杣   |        | *16個以上○がついたら10ポイント追加してね。 |
| 38         | 10B      | (A) | 1/H | ( 歩) | 54⊟ | (季 ) | 31⊟ | (〜〜〜〜) | ント追加                     |
| 2日( 事)     | (#<br>⊟6 |     | H9L | ( 歩) | 53⊟ | (季 ) | 30⊟ | (〜〜〜〜) | 510ポイ                    |
| 1日 ( 歩)    | 8⊞       | (A) | 15H | ( 歩) | 22⊟ | ( 歩) | 29⊟ | ( 楽)   | ついたら                     |
| 田田         | 78       | (A) | 14H | ( 歩) | 21日 | ( 歩) | 28⊟ | ( 楽)   | L<br>T<br>T              |
|            | ₩        | (A) | 13H | 党    | 20日 | (全)  | 27日 | 争      | k 16個以                   |

19⊞ #

15B

14B

13B

21B ∗ĵ

20B ♣)

48

28

# F

運動目標

# 運動目標

16個以上○がついたら10ポイント追加してね。

運動目標

29⊟

27B

|    | ( 一歩)  | 12日  | (    | 19日 | ( 平 ) | 56⊟ | (争 ) | 丰           |       | ポインナ |
|----|--------|------|------|-----|-------|-----|------|-------------|-------|------|
| 48 | (〜〜〜〜) | 118  | (全)  | 18⊟ | (季 )  | 25B | (季 ) | =           |       |      |
| 3⊟ | (〜〜〜〜) | 10日  | (全)  | 178 | (季 )  | 54⊟ | (季 ) | 31⊟         | ( 平 ) |      |
| 28 | (〜〜〜〜) | ⊟6   | (全)  | 16⊟ | (季 )  | S3⊟ | (季 ) | <b>⊟</b> 0€ | ( 平 ) |      |
| 18 | (      | 8⊟   | ( 歩) | 15日 | ( 季)  | 52⊟ | (    | 59⊟         | ( 净)  |      |
|    | C      | A 78 | (奔)  | 148 | (筝 )  | 21日 | (筝 ) | ⊟87         | (     |      |
|    |        | ⊟9   | (单   | 13日 | ( 歩)  | 20日 | ( 季) | 27⊟         | ( 券)  |      |

14日

13日 歩

21⊞ <sub>∰</sub>

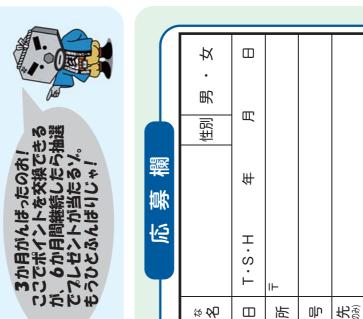
20B ⊕

27B

\*16個以上〇がついたら10ポイント追加してね。

16個以上○がついたら10ポイント追加してね。

| 30 ポイント | ポイント     |  |
|---------|------|------|------|------|------|------|----------|--|
| 30      |      |      |      |      |      |      |          |  |
| 参加ポイント  | E    | A    | A    | A    | A    | A    | <b>⊕</b> |  |



| 寄付 先                     | <b>走</b> | 寄付するポイント数<br>を記入して下さい。 |
|--------------------------|----------|------------------------|
| ※希望する小中学校等を記入して下さい。<br>【 | て下きい。    | オンイギ                   |
| 施設利用券等                   | 必要ポイント数  | 希望枚数を<br>記入して下さい。      |
| 市內温泉施設利用券                | 100 ポイント | 枚                      |
| うかどう<br>市内運動施設利用券        | 100 ポイント | 枚                      |
| 図書カード (500円)             | 200 ポイント |                        |
|                          |          |                        |

みかたの森こども園さよたき認定こども園合橋認定こども園高橋認定こども園資母認定こども園こうのとり認定こども園

 八条認定こども園

 港認定こども園

 おもしろたのしみえこども園

 城崎こども園

 「竹野認定こども園

 こくふこども園

 おさかおのこども園

 豊岡めぐみ幼稚園

 豊岡的ぐみ幼稚園

こども園

\*16個以上○かついたら10ポイント追加してね。

資母小学校

| 対象者でず!]    | 希望賞品に○をして下さい。   |           |     |            | (提出期限12/31まで)<br>させていただきます。  |
|------------|-----------------|-----------|-----|------------|--|
| 間継続で老た方は抽選 | 抽選で各50名様にプレゼント! | ウォーキングポーチ | 步数計 | 福祉作業所商品セット | ※抽選は毎年1月に実施します。( <mark>提出期限12/31まで</mark><br>※当選結果は賞品発送をもってかえさせていただきます |
| 局部則        | - 瀬畔            | A         | B賞  | C賞         | ※抽選は<br>※当選結   |

0005

※詳細については各施設にお問い合わせください。