

お手数ですが
120円切手を
お貼り下さい

〒668-0046

豊岡市立野町12番12号

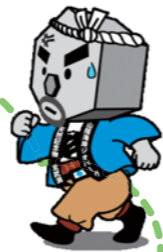


豊岡市健康増進課

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トの

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？
①ほぼ毎日している ②週に2～3日している ③週に1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）
①1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。

参加対象

18歳以上の豊岡市内在住・在勤・在学の方（高校生は除く）

運動目標例

- * 1日8,000歩ウォーキング
- * 1日30分ウォーキング
- * ラジオ体操をする
- * 筋トレをする
- * スポーツジムに行く

中面に
記入シートあり

見本

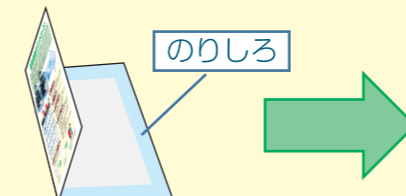
運動目標 1日8,000歩がんばる

6月	1日	2日	3日	4日	5日
	8090歩 (8090歩)	5500歩 (5500歩)	()歩	9700歩 (9700歩)	()歩
6日	7日	8日	9日	10日	11日
()歩	10000歩 (10000歩)	()歩	()歩	()歩	()歩
13日	14日	15日	16日	17日	18日
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
20日	21日	22日	23日	24日	25日
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
27日	28日	29日	30日	31日	計
()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	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函しよう!

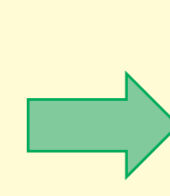
- ・ 集計表、応募欄、アンケートに記入しましょう。
- ・ のりづけ方法は下図のとおりです。



①のりしろ部分にのりをつける



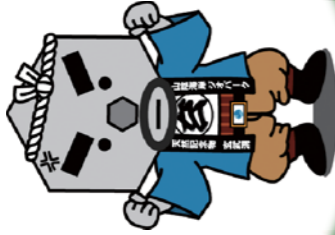
②半分に閉じて貼りつけます



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。

スタート

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

月	1日	2日	3日	4日	5日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
6日	7日	8日	9日	10日	11日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
13日	14日	15日	16日	17日	18日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
20日	21日	22日	23日	24日	25日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
27日	28日	29日	30日	31日	計
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	ポイント

* 16個以上〇がついたら10ポイント追加してね。

運動目標

月	1日	2日	3日	4日	5日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
6日	7日	8日	9日	10日	11日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
13日	14日	15日	16日	17日	18日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
20日	21日	22日	23日	24日	25日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
27日	28日	29日	30日	31日	計
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	ポイント

* 16個以上〇がついたら10ポイント追加してね。

運動目標

月	1日	2日	3日	4日	5日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
6日	7日	8日	9日	10日	11日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
13日	14日	15日	16日	17日	18日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
20日	21日	22日	23日	24日	25日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
27日	28日	29日	30日	31日	計
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	ポイント

* 16個以上〇がついたら10ポイント追加してね。

運動目標

月	1日	2日	3日	4日	5日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
6日	7日	8日	9日	10日	11日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
13日	14日	15日	16日	17日	18日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
20日	21日	22日	23日	24日	25日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
27日	28日	29日	30日	31日	計
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	ポイント

* 16個以上〇がついたら10ポイント追加してね。

運動目標

月	1日	2日	3日	4日	5日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
6日	7日	8日	9日	10日	11日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
13日	14日	15日	16日	17日	18日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
20日	21日	22日	23日	24日	25日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
27日	28日	29日	30日	31日	計
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	ポイント

* 16個以上〇がついたら10ポイント追加してね。

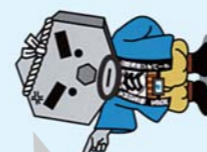


あと1か月でポイントが
交換できるよ。

運動目標

月	1日	2日	3日	4日	5日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
6日	7日	8日	9日	10日	11日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
13日	14日	15日	16日	17日	18日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
20日	21日	22日	23日	24日	25日
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)
27日	28日	29日	30日	31日	計
(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	(歩)	ポイント

* 16個以上〇がついたら10ポイント追加してね。



3か月がんばったのよ！
ここでポイントを交換できる
が、6か月間継続したら抽選
でプレゼントが当たるよ。
もうひとふんばりじゃ！

集計表

参加ポイント	30	ポイント
月		ポイント
月		ポイント
月		ポイント
月		ポイント
月		ポイント
月		ポイント
合計		ポイント

豊岡市マスコットキャラクター
コーちゃん

豊岡市マスコットキャラクター
オちゃん

応募欄

ふりがな	性別	男・女
氏名		
生年月日	T・S・H	年 月 日
住所	〒	
電話番号		
勤務先	(市外在住の方のみ)	

＜寄付先一覧＞	
西保育園	豊川保育園
豊陵保育園	豊川第二保育園
アートチャイルドケア豊岡こども保育園	静修保育園
森本へき地保育園	出石保育園
八代保育園	
八条認定こども園	みかたの森こども園
港認定こども園	きよたき認定こども園
おもしろたのしみこども園	合橋認定こども園
城崎こども園	高橋認定こども園
竹野認定こども園	資母認定こども園
こくふこども園	こうのとり認定こども園
おさかおのこども園	
豊岡めぐみ幼稚園	日高小学校
豊岡ひかり幼稚園	静修小学校
五庄奈佐幼稚園	三方小学校
日出幼稚園	清滝小学校
豊岡小学校	神崎幼稚園小学校
八条小学校	福住幼稚園小学校
三井小学校	竹野小学校
田嶋幼稚園小学校	中竹野小学校
五庄小学校	竹野南小学校
新田幼稚園小学校	府中小学校
	合橋小学校
	高橋小学校
	八代小学校
	近大附属中学校

＜利用できる市内温泉施設＞	
城崎	・駅舎温泉 さとの湯 ・地蔵湯 ・御所の湯 ・湯の湯 ・まんだら湯 ・柳湯
竹野	竹野温泉北前館
日高	神鍋温泉 ゆとろぎ
出石	湯の原温泉 オートキャンプ場 湯の原館 出石温泉館 乙女の湯
但東	但東シルク温泉 やまびこ たんたん温泉 福寿の湯

* 詳細については各施設にお問い合わせください。

6か月間継続できた方は抽選対象者です！！

○ 抽選で各50名様にもプレゼント！

A賞	ウォーキングポーチ	希望賞品に〇をして下さい。
B賞	歩数計	
C賞	福祉作業所商品セット	

* 抽選は毎年1月に実施します。(提出期限12/31まで)
* 当選結果は賞品発送をもってかえさせていただきます。