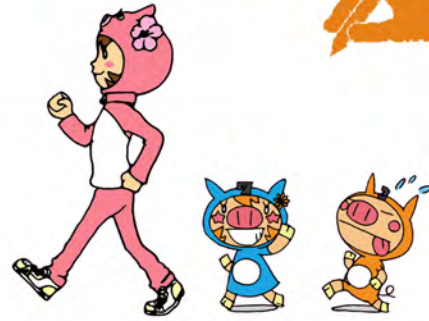


始めよう! 健康 ポイント

カキカキ!



さあ、
私たちと一緒に
健康ポイントを
始めましょう!



健康ポイントナビゲーター
くらし政策課 福田・永洲

毎日楽しく健康管理!
健康ポイントってなに?

健診の受診や地域行事等への参加、自分で決めた毎日のチャレンジ目標を実践することでポイントがたまる制度です。市内在住または在勤で、20歳以上の方であればどなたでも参加できます。

日々の取組みをポイントカードに記録し、期間内に一定のポイントがたまれば賞品と交換できます。さらに、ポイント交換した方の中から抽選でダブルチャンス賞も贈呈! 一人でももちろん、家族や仲間と一緒に楽しみながら健康づくりができる、新しい仕組みです。



1 健診ポイント
(100ポイント)
特定健診
がん検診
人間ドックなどを
を受診



2 イベントポイント
(100ポイント)
市内のイベントや
地域行事等への
参加(2つ以上)



3 チャレンジポイント
(3ポイント/日)
自分で決めた
毎日の
「チャレンジ目標」を
実践
(日上限3ポイント)



4 ウォーキングポイント
(12ポイント/日)
チャレンジ目標に
市が推奨している
ウォーキング、
ジョギングを
設定し実践



実施期間

28年度の第1期は、4月から申込み開始。年間2回チャレンジできます。

- 第1期
 - ・ 申込み受付 4月
 - ・ 取組み(実践) 5~9月
 - ・ ポイント交換 10~11月中旬
- 第2期
 - ・ 申込み受付 10月
 - ・ 取組み(実践) 11~3月
 - ・ ポイント交換 4~5月中旬

賞品

- 1 期間500ポイント以上で次のいずれかと交換できます。
- クオカード500円券
- 図書カード500円券



さらに抽選で「ダブルチャンス」も!



健康ポイント交換まで

裏表紙のハガキを使ってね!

①参加申込み

ハガキに必要事項を記入し市役所へ直接持参、または郵送してください。(電話、FAX、メールでも受付可)



②「ポイントカード」と「ガイドブック」をもらおう

詳しいルールを確認しよう

申込み後「ポイントカード」と「ガイドブック」をお渡しします。「ガイドブック」には各町のウォーキングコースも紹介!



③実践

私は毎日
血圧測定!

私は歩いて
5ポイント!

健診受診やイベントへの参加、自分で決めた毎日の「チャレンジ目標」を実践。



ダブルチャンス!
500ポイント以上でいずれか1つと交換。さらに抽選で30名の方に「ダブルチャンス賞」が当たります!

Wチャンスもあるよ!

⑥ポイント交換

図書カード

500

⑤ポイントカードを提出

市役所へGO!

500ポイント以上

集計したポイントが500ポイント以上貯まったら市役所に提出しましょう。(郵送可)

④記録・集計

実践の記録、ポイントの集計はポイントカードを使って自分で行います。

カキカキ!

次のページでは、
武雄人に健康の秘訣を
聞きました。



「健康で長生き」を目指して。あなたはどんな目標を設定しますか?

● チャレンジ目標の例

- ・ ラジオ体操 ・ 1日30分ウォーキング
- ・ 血圧測定 ・ グラウンドゴルフ ・ 家庭菜園
- ・ ストレッチ体操 ・ ボランティア清掃 等

チャレンジ目標は、このうちどれかに沿ったものであれば、自分に合ったものをいくつでも自由に設定できます。無理なく続けられるものを設定しましょう。

チャレンジ目標は
自分に合ったものを

武雄市では次の7つをキーワードに、共に支え合いながら健康寿命の延伸を目指しています。

生きがい 休養 相談 運動
歩く 食(栄養) 健診