

健康づくり
ポイント事業
スタート！



健康づくり に取り組んで 健康と地元商品を手に入れよう！

●問い合わせ先 健康推進課 ☎(920)8611

市では、市民の皆さんの病気の予防や健康づくりに対する意識を高め、健康寿命を延ばすことを目標に「健康づくりポイント事業」を今年度から実施します。

健康づくりを始めるきっかけとして、楽しみながら取り組んでみませんか？

- 内容 健康づくりの取り組みを行い、取り組みシートに記録して健康ポイントを貯めてください。50ポイント貯めて応募すると参加賞(先着500人)や、抽選で14人に当たる地元商品が当たります。
- 対象 20歳以上の市民
- 取り組みシートの配布期間 8月1日(木)～8月31日(土)
- 取り組みシートの提出期間 12月2日(月)～12月27日(金)
- 配布場所・提出先 健康推進課(カミーリヤ内)、国保年金課、各コミュニティセンター

ポイントは全部で3種類！

A がんばるポイント(1日1ポイント、上限40ポイント)

「野菜を1日5皿食べる」「体重を量る」など、自分が取り組む健康目標を一つ決めて毎日取り組みましょう。

B 健診ポイント(各10ポイント、上限20ポイント)

4月1日～11月30日に受けた健診(がん検診や人間ドックを含む)がポイントの対象です。

C 教室・イベントポイント(各5ポイント、上限10ポイント)

市が主催する教室やイベントに参加するとポイントが貯まります。



写真はイメージです

ポイントを
貯める！

市が定める健康づくりの取り組みを行い、取り組みシートに記録をする。

50ポイント貯まったら
応募！

取り組みシートに必要事項・アンケートを記入して提出する。

抽選で賞品が
当たる！

当選した人には、商品の引換券を郵送します。(令和2年2月予定)