集めてお得!健幸ポイント

問い合わせ 保健相談センター ☎985-5122



市民の皆さんに健康づくりのきっかけを提供するため、日々のウオーキングを通じて獲得するウオーキング ポイントと、市が主催する教室等の健幸事業に参加して獲得する健幸事業ポイント、健幸セルフチェックに よる健幸習慣ポイント等の合計が100ポイント以上に達した人に、市内の約130店舗で使える「地域 商品券 2.000円分を1人1回まで贈呈します。これを目指して、日々の健康づくりに取り組んでみませんか。

期間 6月1日(水)~令和5年1月31日(火)

参加方法

5月23日(月)以降に、

保健相談センターのほか、初 めて参加した健幸事業などで 健幸ポイント手帳を受け取り



健幸ポイント手帳と共に渡される登録 書に必要事項を記入し、郵送、FAXまた は直接保健相談センターへ提出 ※健幸ポイント手帳を受け取ったその 場で記入・提出することもできます。 ※この登録がないと、地域商品券贈呈 の対象となりません。

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

※在勤・在学の人は、登録の際に所属先情報(勤務先等の名称、所在地、電話番号)が必要です。

健幸ポイント手帳も配布!

日時 6月12日(日)

午前9時30分~午後3時(午前9時開会式)

場所 文化体育館「ひだかアリーナ」

体力測定や簡単な運動の紹介、健康づくりのた めの食事に関する情報提供や歯科相談など、さま ざまなコーナーを設置します。

また本年度は、ウオーキング講習会や日高市産 の旬の農産物等の販売(出張「市役所マルシェ」) なども予定しています。

豊富な健康体験を通じて、「健幸」について考 える1日にしてみませんか。



新型コロナウイルス感染症防止対策の一環と して、事前申し込みが必要なコーナーもありま す。申し込み方法等詳しくは、5月10日(火)以 降に市ホームページやLINEでお知らせします。

日高市は昨年、市民一人一人が健康づくりに取り組み、地域 の人と人とのふれあいの中で健幸(健康で、生き生きと、幸せに 暮らすこと) を実感できるまちを目指し、「健幸のまち」を宣言 しました。

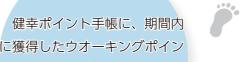


地域商品券の贈呈

100ポイント以上の獲得が確認できた人に、地域商品券の 引換券となるはがきを郵送します。 令和5年3月末まで に、引換券をお持ちになり、保健相談センターで地域商品券 を受け取ってください。

※地域商品券は、受け取りの日時を指定する場合があります。

100ポイント以上を獲得した人 は、「ポイント報告書(自己申告書)」 に必要事項を記入し、令和5年2 月末日までに郵送、FAXまたは直 接保健相談センターへ提出。





100ポイント以上獲得した ら、ポイント報告書(自己申告 書)を保健相談センターへ提出

・ウオーキングポイント …… 健幸習慣ポイント

スマートフォンのアプリや歩数計 を使って歩数を「健幸ポイント手帳」 に記録。

- ①ひと月当たり1日平均4,000歩以 上または月に12万歩以上を達成 すると
- …毎月10ポイントGET!
- ②埼玉県コバトン健康マイレージの 歩数計または同アプリを利用して いる人は
- …ボーナスポイント(10ポイ ント) GET!

※埼玉県コバトン健康マイレージの 歩数計は、配布数に限りがあります ので、同アプリをご活用ください。

上記の他にも、健幸ポイントを獲得する 方法があります。詳しくは健幸ポイント 手帳でご確認ください。

「健幸のまち」宣言に基づき、市民の皆さん一人一人が自 主的に取り組む6項目の「健幸セルフチェック」を実施し、 条件を達成した人は…1週間当たり10ポイントGET! ※「健幸セルフチェック」の期間は、最長4週間(最大40 ポイント)です。

- ①市が主催する教室や講習会等の健幸事業に参加した場合
- … 1 回につき**10ポイントGET!**
- ※参加時に健幸ポイント手帳に「健幸スタンプ」の押印を 受けてください。
- ②市が実施する「がん検診」や「(特定)健康診査や人間ド ック(国民健康保険または後期高齢者医療) | 等を受診し た場合
- … 1 回につき**10ポイントGET!**

※健幸ポイント手帳に「受診日」、「受診場所」を記録して ポイント報告書(自己申告書)で報告してください。