

「健幸のまち」宣言

私たちのまち「日高市」は、清流にカワセミが飛ぶ豊かな自然に恵まれ、伝統ある文化の息づくまちです。

人生100年時代にあって、このまちで、健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと（健幸）は、市民みんなの願いです。

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、健幸を実感できるまちを目指し、ここに「健幸のまち」を宣言します。

- 1 自分に合った運動を、楽しく続けて、健康づくりに取り組みます（基本方針1）
- 2 十分な休養をとり、心身をリフレッシュして、こころの健康を保ちます（基本方針1）
- 3 自分のからだを知り、生活習慣を改善して、病気を予防します（基本方針2）
- 4 おいしく、楽しく食べて、元気なからだをつくります（基本方針3）
- 5 笑顔であいさつ、声を掛け合って、健康づくりの輪を広げます（基本方針4）
- 6 お互いを認め合い、生きがいをもって、活躍できる社会を目指します（基本方針4）

「日高市健康増進計画・日高市食育推進計画（はつらつ日高21）の基本方針1～4

基本方針1

生活習慣の改善に市民一人ひとりが自ら努め、疾病の発生を未然に防ぐことを重視した健康づくり

基本方針2

「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」などの生活習慣病を早期に発見し、治療につながることで疾病が進行しないうちに治すことを重視した健康づくり

基本方針3

子どもの頃からの食生活を大切に、生涯の健康づくりへとつなげていく食育をすすめる家庭づくり

基本方針4

市民のさまざまな健康づくりを行政・関係機関・地域が連携し、それぞれの立場から支援する地域づくり

集めてお得！

「日高市健幸ポイント事業」



日高市は昨年、「健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと（健幸）は、市民みんなの願い」とし、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」を実感できるまちを目指す「健幸のまち」を宣言しました。そこで、市民の皆さんに健康づくりのきっかけを提供する「健幸ポイント事業」を実施します。獲得した「健幸ポイント（裏面参照）」が、合計で100ポイント以上に達した最大1,500人に、市内の約130店舗で使える2,000円分の「地域商品券」を贈呈しますので、健康づくりに、取り組んでみてください。

- 参加対象者 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人
- 事業の期間 令和4年6月1日（水）から令和5年1月31日（火）まで
- 参加方法等 以下1～5の手順で参加してください。

1 健幸ポイント手帳を入手

健幸ポイント手帳は、保健相談センターのほか、初めて参加する※健幸事業等で配布します。

★「参加者証」に手帳番号と氏名を記入し、保管しておいてください。

2 「登録書」を提出 ※電子申請でも提出可能。

電子申請↓

健幸ポイント手帳と共にお渡しする「登録書」に必要事項を記入し、郵送、ファックスまたは直接保健相談センターへ提出してください。

- 健康ポイント手帳を受け取ったその場での記入と提出がお勧めです。
- 在勤・在学の方は、所属先情報（勤務先の名称等）の記入が必要です。
- この登録がないと、地域商品券贈呈の対象となりません。



3 日々の取り組みを記録

日々、健幸ポイント手帳に、期間内に獲得した「ウォーキングポイント」、「健幸事業ポイント」、「健幸習慣ポイント」、「生きがい活躍ポイント」を記録します。

4 「報告書（自己申告書）」を提出 ※電子申請でも提出可能。

電子申請↓

100ポイント以上が獲得できたら、「報告書（自己申告書）」に必要事項を記入し、令和5年2月1日から令和5年2月28日までに郵送、ファックスまたは直接保健相談センターへ提出してください。



5 地域商品券と引き換え

100ポイント以上の獲得が確認できた人のうち、以下の1,500人へ地域商品券の引換券（はがき）を郵送しますので、可能な限り多くのポイントを獲得して下さい。

- ① ポイント獲得数上位1,000人 →1,000人全員
- ② ①以外の人 →抽選による当選者500人

令和5年3月末までに保健相談センターへ引換券を持参してください。

引換券（はがき）の発送をもって結果のご連絡にかえさせていただきます。

- 商品券の受け取りは、日時を指定する場合があります。

※参加するとポイントが獲得できる健幸事業の日程や参加申込の方法等は、「広報ひだか」や「日高市ホームページ」などで随時、情報を提供いたします。

健幸ポイント獲得の方法（全4種類）については、裏面をご確認ください。

健幸ポイントの獲得方法（全4種類）

（1）ウォーキングポイント

スマートフォンアプリや歩数計を使って、毎月の歩数を「健幸ポイント手帳」に記録してください。1日平均4,000歩以上を歩いた月または12万歩以上を歩いた月に、毎月10ポイントを差上げます。

また、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使用した人には、10ポイントのボーナスポイントを差上げます。

※ボーナスポイントが獲得できる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。

（2）健幸事業ポイント

【参加その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ポイントを差上げます。事業に参加したときは、主催者（公民館の職員等）から、健幸ポイント手帳に事業名称の記入と「健幸スタンプ」の押印を受けて下さい。

【参加その2】

市が実施する「がん検診」や「特定健診等」を受診した場合、健幸ポイント手帳に「受診日」や「受診場所」を記録してください。

なお、「がん検診」や「特定健診等」を受診した場合のポイントは次のとおりです。

がん検診（肺・大腸・子宮・乳・胃・前立腺）	1種類当たり10ポイント
○特定健診（国民健康保険） ○健康診査（後期高齢者医療）	左の4種類のうち、1つ受診すると10ポイント
○人間ドック（国民健康保険） ○人間ドック（後期高齢者医療）	

（3）健幸習慣ポイント

「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1週間に10ポイントを差上げます。

なお、「健幸セルフチェック」の期間は最長4週間（連続）で、最大40ポイントを差上げます。

（4）生きがい活躍ポイント

健幸ポイント手帳に記載の例示を参考に、地域活動の取り組みを記録してください。1つでも取り組むことができれば、10ポイントを差上げます。

健幸ポイント手帳も
読んでみてね！

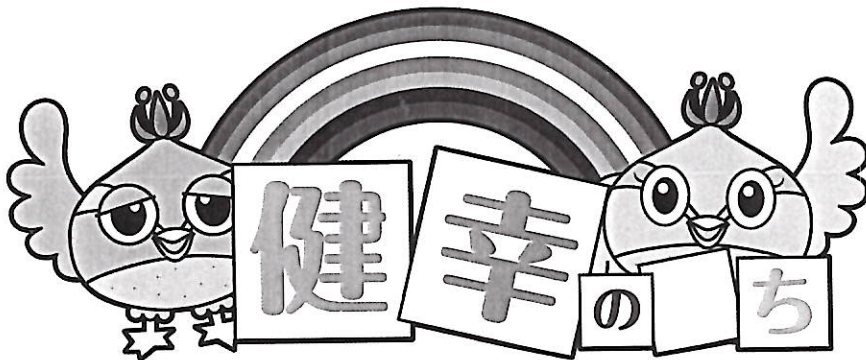
「参加者証」には、手帳番号と
氏名を書いておいてね！



No.2111

健幸ポイント手帳

～ 日高市健幸ポイント事業 ～



事業の期間 令和4年6月 1日から
令和5年1月31日まで

埼玉県日高市

令和4年度健幸ポイント事業 アンケート結果

1. 参加状況

登録者数 1,758名（市内在住1,721名、市内在勤・在学37名）

獲得ポイント報告者数 603名（市内在住594名、市内在勤・在学9名）

100ポイント達成者数 591名（市内在住582名、市内在勤・在学9名）

2. ポイント獲得数

最高点740点

700点以上 2名

600点以上700点未満 2名

500点以上600点未満 1名

400点以上500点未満 5名

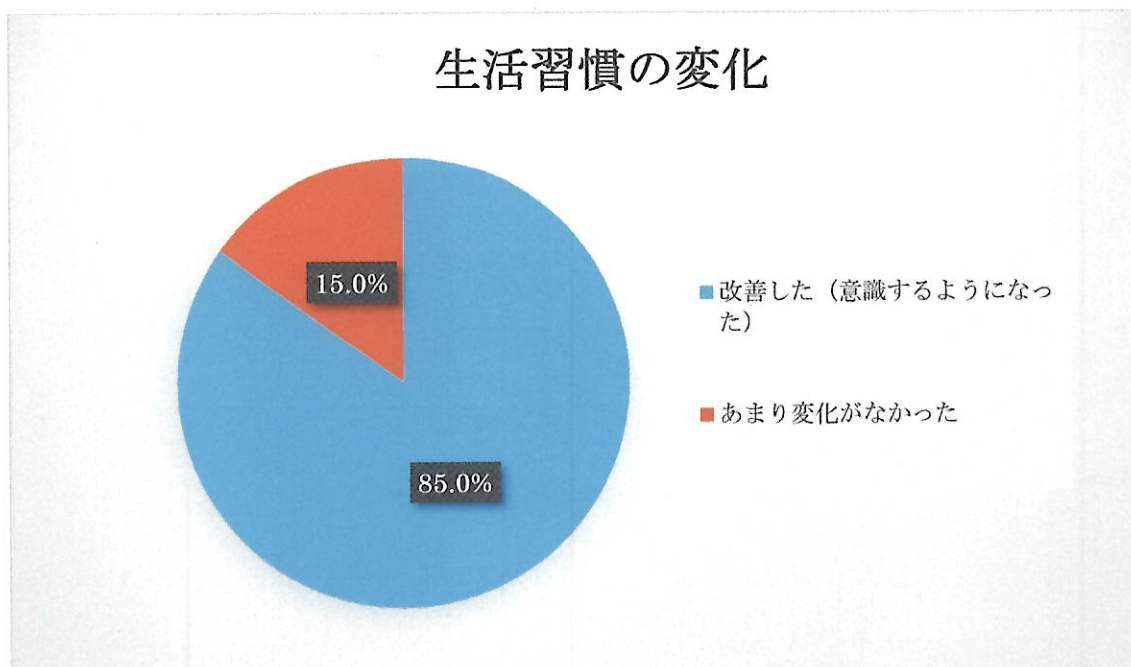
300点以上400点未満 15名

200点以上300点未満 77名

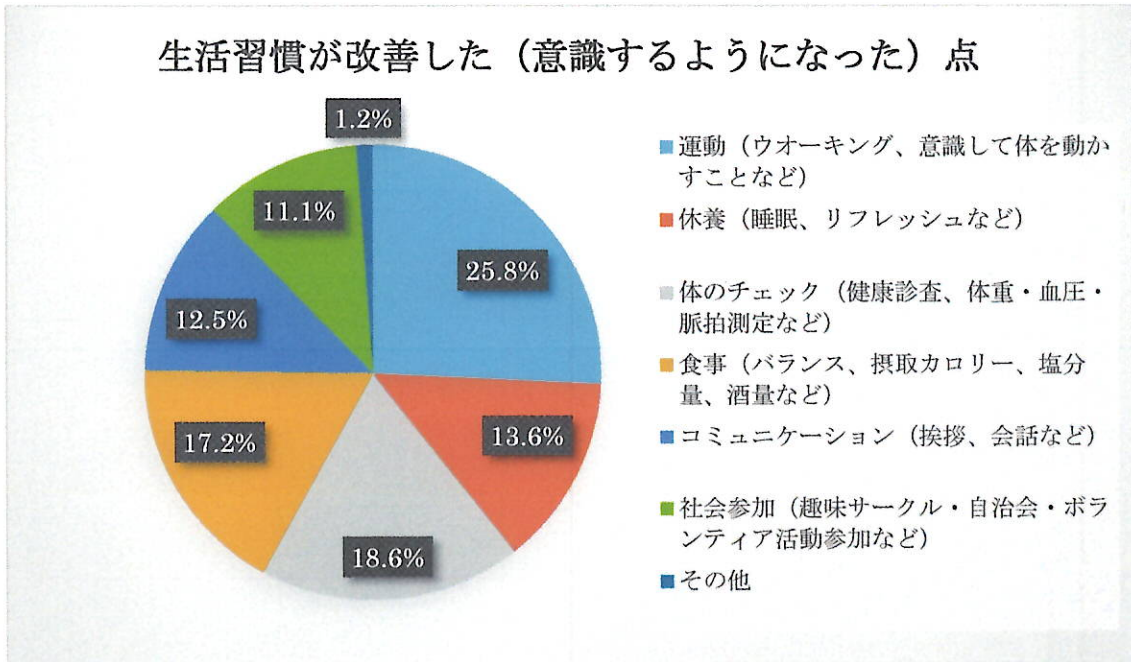
100点以上200点未満 489名

3. アンケート結果

1) 生活習慣の変化



2) 生活習慣が改善した（意識するようになった）点



3) 健幸（健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと）を実感していますか。

