

ポイントに応じて
商品券がもれなくもらえる
健康づくり事業

5月10日(金)まで

2024 参加者募集

家族と
出かけながら

散歩
しながら

働き
ながら

参加
無料



金ヶ崎町 健幸ポイント

「歩く」ことは、がん、生活習慣病、認知症の予防やストレス解消等に
効果があります。歩いて測って**健幸**になりましょう！

対象

令和6年4月1日時点で18歳以上の金ヶ崎町民(学生を除く)

参加条件

活動量計やアプリからの定期的なデータ送信ができること

取組期間(R6新規参加者)

令和6年6月24日(月)～令和7年1月31日(金)

年間最大
6,000円分
商品券と交換
できる

金ヶ崎町保健福祉センター 元気100歳健康支援係 0197-44-4560

【活動量計コース専用】健幸ポイント新規申込書

2024年__月__日

ふりがな

氏名 _____

性別 男性 女性

身長 _____ cm

日中連絡先電話 _____

西暦 _____

住所 (〒029-45____) 金ヶ崎町 _____

6月17日(月)説明会 参加する(いつでもよい・希望あり) ①9:30 ②13:00 ③16:00 ④18:30

参加しない(セルフスタート:マニュアル等を郵便で受取りご自身で開始)

紹介者 なし あり (紹介者の氏名 _____ 紹介者の生年月日 年 月 日)

希望商品券 イオン アークス

令和6年期的み商品券を受け取らずに能登半島地震被災地へ義援金として寄付ができます。
希望する場合はにチェックしてください。 義援金として寄付します。

実践することは主に3つだけ！

歩く

毎日歩数ポイント

がんばってますポイント

一定量の歩数が増加した場合、及び推奨される歩数を達成で

ご自分のスマホから手軽に！

スマートフォンでの参加



首から下げてコンパクトにつけ忘れなし！

活動量計での参加



※活動量計とは、歩数や消費カロリーが測れる機器のことです。

送信する

送信ポイント

週1回以上の活動量計、アプリの歩数データ送信で

- 保健福祉センター
- 各地区生涯教育センター
- 森山 生涯スポーツセンター ●国保金ヶ崎診療所
- イオンスーパーセンター設置のリーダーライター
- 全国のローソン、ミニストップ設置のLoppi(ロッピー)

からデータ送信ができます。

*スマートフォンで参加の場合は、アプリでの操作となります。



リーダーライター



Loppi

測定する

測定ポイント

変わりましたポイント

体組成測定及びBMI(肥満指数)または筋肉率の改善等で

体組成計は

- 保健福祉センター
- 森山 生涯スポーツセンター

にあります。



紹介ポイント
行きましたポイント
歩数アップポイント
見守りポイント

令和3～5年度からすでに参加の方限定

新しい参加者を紹介すると
紹介ポイントがもらえます！

仲間が増えると、ますます楽しく続けられます。ぜひ
家族や友人の方をご紹介ください！

NEW
登下校の時間帯に1,000歩以上歩いた場合に加算。こどもたちの見守りを兼ねて外を歩きませんか。

説明動画
(約9分)



申込

コースによって違います。お間違いのないようお申込みください。

スマホコース

スマートフォンでの参加を希望する場合は、右のフォームから申込んでください。



活動量計コース

右のフォームから申込むか裏面の申込書に記入して保健福祉センターに提出してください。

