

健幸ポイント事業 申し込み開始！！

多くの人に参加いただきたいので、取り組みやすくリニューアル。
歩くだけで最大 5,000 円分の商品券がもれなくもらえる一石二鳥どころじゃない健幸づくり事業です。
皆さんぜひご参加ください。

申し込み期間

令和元年 5月23日(木)～12月27日(金)

- ▶おすすめ 6月、9月、10月。夏場、冬場を避けて取り組めるので達成率がよい月です。
- ▶対象者 申込時 40歳～74歳までの町民。今年度 40歳になる人も含まれます。

歩数計の貸し出しを希望しますか？

はい

いいえ

保健センターに来所してください。その場で歩数計をお渡しして、すぐに取り組みをスタートできます。

■受付時間
平日 午前 8 時 30 分～午後 5 時

お好きな方法を選んで申し込みできます。

■インターネット 金ヶ崎町ホームページ
(<http://www.town.kanegasaki.iwate.jp>)
からスマホ等を使って 24 時間申し込み可能。

■電話 保健福祉センター (☎ 44-4560) 平日午前 8 時 30 分～午後 5 時
■来所 ▶保健福祉センター 平日午前 8 時 30 分～午後 5 時
▶生涯スポーツセンター 月～土 午前 9 時～午後 9 時※日休
日 午前 9 時～午後 6 時



申し込み方法チャート

リニューアルのポイントは「A」!!

がん予防、生活習慣病予防・改善、認知症予防、ストレス解消等の効果が期待できる健幸ポイント事業。今年度は次の3つのポイントを変更し、より取り組みやすくなりました。

申し込みできる期間を拡大しました!!

申し込み期間を12月27日まで拡大。思い立った時が始めどきです。自分のライフスタイルに合わせて取り組みをスタートとできるようになりました。

スマホ等から申し込みが可能に!!

スマホやパソコンでの申し込みもできるようになりました。インターネット申し込みなら24時間対応。申込書を持参しなくても自宅でラクラク申し込みできます。

歩数のハードルを下げ無理なくクリア!!

過去に商品券をもらったことのある人は、継続コースのみ参加できます。今年度からは普段の歩数からスタートできるようになりました。

■例えばAさんの場合

▼今までは...スタート時は普段の歩数3000歩→1000歩増やして4000歩。その年の継続コースもなんとか頑張ってさらに2000歩増やして6000歩。翌年度6000歩からの継続コースの案内が届くが、3000歩の生活に戻っている。継続コースの参加はもうムリ...。
▼今年からは...継続コースは普段の歩数3000歩からスタートができるようになりました。これならできやう!

3ステップで健幸づくり

1 申し込む

自分にあったコースを選んで、ポイントカードを受け取ります。
■Aコース
歩数(2週間)・健(検)診・交流の条件をクリア
■Bコース
歩数(4週間)の条件をクリア

2 取り組む

普段の歩数より1000歩アップするよう生活します。
※普段の歩数が7001歩以上の場合は、さらに1000歩増やす必要はなく、取り組み期間中の平均歩数が8000歩以上となればOK。毎日休まず記録します。

3 交換する

保健福祉センターで3000円分の全国共通商品券を受け取ります。
※ポイント達成できなかった場合でも、再チャレンジ可能です!

継続コースで健幸習慣とおトクが続く

1 取り組む

4週間でさらに平均歩数が1000歩アップするよう生活します。
※普段の歩数が7001歩以上の場合は、さらに1000歩増やす必要はなく、取り組み期間中の平均歩数が8000歩以上となればOK。毎日休まず記録します。

2 交換する

保健福祉センターで1000円分の全国共通商品券を受け取ります。
※ポイント達成できなかった場合でも、再チャレンジ可能です!

継続コース①②は2セットできます。
3000円+1000円×2セット
=最大5000円分の商品券と交換可能です。
※過去に商品券をもらったことのある人は継続コースのみ参加可能(最大2000円分)

問い合わせ
保健福祉センター元気 100歳健康支援係 (電話 44-4560)