

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

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)

金ヶ崎町保健福祉センター
元気100歳健康支援係

0197-44-4560

年間最大
6,000円分
商品券と交
換できる

健幸ポイント新規申込書 (アプリ ・ 活動量計)

ふりがな

氏名 _____ 性別 男性 女性 身長 _____ cm

電話 _____ 生年月日 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日

住所 (〒029-45 _____) 金ヶ崎町 _____

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年期の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。



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)



申込方法

保健福祉センター窓口に来所ください。
その場で登録等を行い、取組を開始できます。
所要時間 15～20分

029-4503 金ヶ崎町西根鑓水98

電話0197-44-4560