

## IV 平成 29 年度金ヶ崎町健幸ポイント事業について

【目的】町等が実施する健康づくり事業等に参加又は健康づくりに資する取組を行った者にポイントを付与し、商品券に交換することにより、町民の健康づくりの動機づけ及び運動習慣の定着を図ることを目的とする。

【対象者】40歳から74歳の町民

【定員】300名（ただし、予算額に達した時点で申込み終了とする。）

【申込み先】保健福祉センターまたは森山総合公園生涯スポーツセンター

【申込み方法】メール、電話または申込書を提出する。

【期間】

	申込み期間	取組期間	ポイント交換期間
AまたはBコース (基本コース)	平成29年6月1日～ 8月31日	平成29年6月1日～ 10月10日	平成29年6月15日～ 10月13日
ボーナスコース	平成29年6月15日 ～10月13日	平成29年6月15日～ 平成30年1月31日	平成29年9月15日～ 平成30年2月15日

【内容】

### 申し込んでポイントカードを受け取る

申込み時、ポイントカードをお渡しします(メール、電話または森山で申込みの場合は、1週間以内に郵送)。ポイントカードを受け取ったら取組みスタート！

### 取り組んで3,000ポイント貯める

AまたはBコース（基本コース）に取り組んで、3,000ポイントに挑戦！

### ポイントカードを提出して3,000円分の商品券に交換

3,000ポイント達成したらポイントカードを保健福祉センターまたは森山総合公園生涯スポーツセンターに提出して、3,000円分の商品券に交換！

### 更に！チャレンジ！

※ボーナスコースに申込みを希望しない場合は、基本コースで終了です。

### ボーナスコースにチャレンジして2,000円分の商品券に交換！

AまたはBコース（基本コース）終了後、ボーナスコースに申込みできます。申込み時に体組成測定器で筋肉量や脂肪量等を測定します！申込み後再度ポイントカードをお渡しします。ポイントカードを受け取ったら筋力アップまたは減量にチャレンジしてください！3か月後の計測で筋肉量アップまたは減量に成功したら、2,000ポイント獲得と同時に2,000円分の商品券と交換できます！！

【ポイントの貯め方】

	健(検)診 ポイント	歩数 ポイント	交流 ポイント		改善 ポイント
<b>基本 コース</b>  <b>A コース</b>  <b>3,000 ポイント</b>	1,000 ポイント	1,000 ポイント	1,000 ポイント	<b>ボーナス コース</b>  <b>2,000 ポイント</b>	2,000 ポイント
	町又は職場の健(検)診を受ける  特定健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、人間ドックのいずれか2種類の健(検)診を受ける(500ポイント×2種類)。  (注)平成29年4月1日以降に受診した健(検)診が対象です。	2週間の歩数を記録する  ①申込み時の平均歩数(*1)が8,000歩に達していない場合 ⇒開始後2週間の平均歩数が1,000歩増加  ②申込み時の平均歩数(*1)が8,000歩に達している場合 ⇒開始後2週間の平均歩数も8,000歩以上を維持	①～③のいずれかに取り組む  ①人とつながり交流のある活動(*2)に2回参加(500ポイント×2回)。  ②家族以外の3人に紹介し、申込みしてもらう。  ③指定の健康に関する講演会・講習会(*2)に2回参加(500ポイント×2回)。  (*2)ポイントカード配付時に明記します。		3か月後の①筋肉量が増加する又は②体重が減少する  3か月後に、 ①体組成計による筋肉量評価が1区分以上増加。  ②BMIが1.0以上減少。ただし、ボーナスコース申込み時の体組成測定時にBMI23以上の方のみ対象となります。
<b>基本 コース</b>  <b>B コース</b>  <b>3,000 ポイント</b>	<b>歩数ポイント</b>				
	<b>3,000 ポイント</b>				
	4週間の歩数を記録する ①申込み時の平均歩数が8,000歩に達していない場合 ⇒開始後4週間の平均歩数が1,000歩増加  ②申込み時の平均歩数が8,000歩に達している場合 ⇒開始後4週間の平均歩数も8,000歩以上を維持				

健幸ポイント事業は働き盛りの元気づくりを応援する事業です。若いときから健康的な生活習慣の定着を図り、健康寿命を延伸し、**元気100歳**につなげましょう。