

健幸ポイント 簡単3ステップ

健幸ポイント事業の基本となる3つのステップを紹介。
健康づくりでポイントを貯め、ご褒美をゲットしましょう！



はじめよう 健幸ポイント

先着300人
新規参加者 **大募集!**



歩数を測る活動量計を身に付け、歩くことを基本に健康づくりに取り組みます。

歩数のほか、体組成や血圧も測って健康づくり！ とびあや地区センターなどでデータを送信します。

年度末に1ポイント1円で最大1万円分の「すずらん商品券」に交換できます。

健幸ポイント事業は、運動を始めるきっかけづくりと、「お得に」「楽しく」「無理なく」運動を続けてもらうための取り組みです。運動と健康づくりの成果に応じてポイントを受け取り、貯まったポイントはすずらん商品券と交換できます。ぜひ、参加してみませんか。

必須▶参加条件

- 原則、40歳以上の遠野市民
- 市のアンケートに答えられる
- 管理料500円/年、参加費500円/月を負担できる

連絡先▶申し込み・問い合わせ

市健康長寿課(遠野健康福祉の里内)
68-3185 (健康推進係あて)

効果▶医療費の抑制に期待

健幸ポイントに参加
+ 1日5,000歩で▶

医療費 抑制

事業に参加している
人としていない人の
過去5年間を比較！

約**40**万円 (5年分)

方法▶ポイントの貯め方

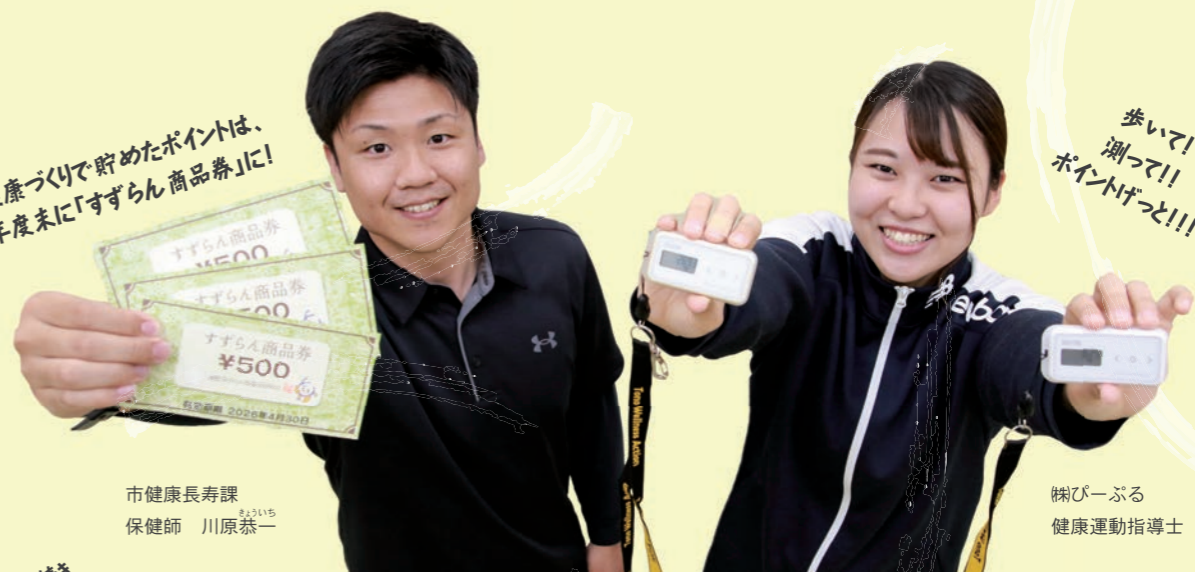
「歩く」以外でもポイントを貯めることができます。

- ▶体組成データの維持・改善
- ▶運動教室に参加(☎写真)
- ▶市の健康イベントに参加
- ▶健康診断を受ける など



健康づくりで貯めたポイントは、
年度末に「すずらん商品券」に!

歩いて!
測って!!
ポイントゲット!!!



市健康長寿課
保健師 川原恭一

睨びーぶる
健康運動指導士 小水内美里

事業未加入者も参加可能

イベント

遠野ふるさと村で
5,000歩歩いて
景品ゲット

ふるさと村内を自由に散策し、時間内に「5,000歩」歩くと景品(石上の園特製タオル)がもらえるウォーキングイベントです。

- 日時 **5月27日(金)、9時半~11時半**
9時から受け付け
- 会場 遠野ふるさと村(ビジターセンター集合)
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物など
- 参加方法 5月20日(金)までに市健康長寿課に電話



健幸ポイント事業
イメージキャラクター ウィンビー

会場での入会手続き

募集 健幸ポイント事業「参加希望者向け」 事業説明会を開催

会場での入会手続きをし、ポイントの貯め方など説明します。

日時	会場	募集人数
5月20日(金)、10時~	遠野健康福祉の里	40人
6月4日(土)、10時~		
6月7日(火)、10時~	みやもりホール	20人

- 申込方法 電話(上記)またはインターネットの専用サイト(右)から申し込み
- 申込締切 各回、開催日の前日
- その他 事業に興味がある人や説明会に参加できない人などは個別に相談に応じます。



携帯電話からも
申し込みできます

