

# 健幸 ICT健康づくり事業 ポイント事業

★対象者 **40**歳以上(昭和52年4月1日以前生まれ)  
市内在住の  
で下記の必須要件を満たす人

★応募に必要な条件  
【必須要件】  
①参加決定後に各地区で開催する説明会に参加できる  
②市が貸与する活動量計を携行し、定期的に歩数データをインターネット上のマイページに登録するほか、体組成の測定が可能である(拠点会場に来場するか通信環境や機器が整っている場合は自宅でのデータ登録も可能)  
③健幸ポイント事業に関するアンケート調査への回答ができる

【任意要件】  
①市が指定するポイント対象プログラム(スポーツイベント・健康教室など)に参加できる  
②市や職場で実施される特定健診の結果を提出できる

★申込期間  
平成28年8月8日(月)～**9月9日(金)**

★募集人数  
**800**人

※応募者多数の場合は抽選。現在ICT健康づくり事業に参加している人(6月末会員数461人)を優先登録し、それ以外の人での抽選となります

★付与ポイント  
最大**6,000**ポイント(平成28年度は10月～来年1月)  
※平成29年度からは最大20,000ポイントを予定

★ポイント交換  
**1**ポイント = **1**円 ※年度末にスキップポイントと交換

切り取り

## 健幸ポイント事業応募用紙

フリガナ

お名前 男・女

---

生年月日 (大正・昭和) 年 月 日

---

身長 cm

---

ご住所 〒 -  
遠野市

---

電話番号 ※携帯でも可

---

説明会参加希望日 第1希望 第2希望

※記載した内容は、参加決定後に送付する説明会の案内など、本事業のみに利用します  
※記載漏れがあった場合は応募を無効とします  
※複数応募する人は、この用紙をコピーしてお使いください

## 募集概要と応募方法

- ★ポイント使用方法
- ①個人消費に利用(加盟148店舗で利用可能)
  - ②自治会などの公共的団体への寄附(地域コミュニティ活動への協力)
  - ③学校への寄附(地域の学校活動への支援)

★費用  
ポイント管理料500円(年度)、参加料500円(月)  
※活動量計の電池は自己負担

★応募方法 ①または②の方法で応募してください  
①左下の応募用紙に記入し、遠野健康福祉の里または各地区センターに提出  
②電子メールで▷郵便番号▷住所▷氏名(ふりがな)▷性別▷生年月日▷身長▷電話番号▷説明会参加希望日(下表参照)一を記載して応募 ※電子メールで応募した人には、速やかに受信した旨の返信メールを送信します。返信メールが届かない場合は、市のセキュリティ対策機器によって防御された可能性があります。①の方法で応募願います

【説明会日程】  
応募用紙に説明会参加希望日の番号を記入してください

開催日	会場	時間		
		9～11時	13～15時	18～20時
9月12日(月)	達曾部地区センター	①	②	③
13日(火)	鱒沢老人憩いの家	④	⑤	⑥
14日(水)	綾織地区センター	⑦	⑧	⑨
15日(木)	青笹地区センター	⑩	⑪	⑫
16日(金)	附馬牛地区センター	⑬	⑭	⑮
19日(月)	みやもりホール	⑯	⑰	—
〃	宮守総合支所	—	—	⑱
20日(火)	小友地区センター	⑲	⑳	㉑
21日(水)	上郷地区センター	㉒	㉓	㉔
22日(木)	土淵地区センター	㉕	㉖	㉗
23日(金)	松崎地区センター	㉘	㉙	㉚
26日(月)	遠野市民センター	㉛	㉜	㉝

※参加決定者には、あらかじめ日程を通知します

★ICT健康づくり事業参加者特典  
現在ICT健康づくり事業に参加している人は年齢制限に関係なくポイント事業に参加できます。詳しくは、別途送付している文書をご覧ください。

★その他  
会社で、社員の健康づくりに利用したいという場合はご相談ください。

★問い合わせ・申し込み  
市保健医療課  
☎ 62-5111(内線29)  
メール: sato-hoken@city.tono.iwate.jp

運動が生活習慣病の予防や寝たきり防止に効果があることは、さまざまな研究で証明されています。しかし、本市が平成27年度に実施した健康づくりに関するアンケートでは、1日の平均歩数は4848歩。この数値は、国の男性平均7043歩、女性平均6015歩(平成26年度国民健康・栄養調査)を大きく下回っています。つまり、遠野市民は、運動習慣が少ないということを表しているのです。歩数が少ない地域ほど高血圧症や糖尿病の割合が高くなるという調査結果もあります。歩く習慣が少なく、運動不足な人が多い本市は、将来的に生活習慣病患者の増加が懸念されているのです。

健康的に運動に取り組んでいる人がいる一方で、「運動をしたいと思っているのになかなか始められない」「長く続けられない」「そもそも健康に関心が無い」という人も多くいることがアンケートで分かっています。そこで、市は「健幸ポイント事業」(平成31年3月までのモデル事業)を始め、市民の皆さんが運動を始めるきっかけをつくりたい。この事業は、歩行運動やスポーツ活動に取り組む人に、努力に応じてスキップポイントを付与するもの。平成20年度から実施している「ICT健康づくり事業」の一環で、本年10月から開始します。運動をすればするほど、健康にも、お財布にもプラスになる取り組みに参加し、健康で幸せな暮らし「健幸」を手に入れましょう！

## 健康ポイント事業のイメージ

★歩いてゲット!  
一定歩数を達成した人にポイントを付与します



歩数計を無償貸与!

★参加してゲット!  
運動教室や地域活動に参加した人にポイントを付与します



★特定健診でゲット!  
特定健康診査を受けた人にポイントを付与します



★結果が出てゲット!  
おっ! いい感じだ!  
筋肉率測定などで結果が出た人にポイントを付与します



年度末にスキップポイントと交換

★学校などに寄附  
スキップポイントを学校や自治会などに寄附し、地域貢献することができます。

★お店で利用  
スキップポイント加盟店で買い物などに使用できます。

市は、健康づくりに取り組む人にポイントを付与する「健幸ポイント事業」を始めます。事業概要と、申込方法などについてお知らせします。  
◎問い合わせ 市保健医療課(☎62-5111内線29)

# ポイントをとためながら、 健幸になろう!

10月  
スタート!

「健幸」とは…  
運動習慣が身に付くことで、健康で幸せな暮らしを送ることができる状態のこと。

健康になる活動でポイントがもらえます!  
最大**6,000**円相当!

