

健幸ポイント

参加者限定特典

健幸ポイント事業は、参加者限定のイベントや特典が盛りだくさん。「楽しく」「お得に」「自分のペースで」健康づくりができます。



健幸ポイント事業
イメージキャラクター
ウィンピー

運動教室、無料です

遠野ICT健康塾

各地区センターなどで運動教室を実施しています。教室では、健康運動指導士がストレッチや筋力アップトレーニングを実施。「無理なく」「自分のペースで」健康になれます。遠野ICT健康塾の日程など、詳細は問い合わせください。



参加者同士で歩数を競う

バーチャル歩数対決

他の自治体で健幸ポイント事業に参加している人と歩数を競う「バーチャル歩数イベント」を実施しています。見えないライバルと競い合い、さらに健康に！抽選で景品を獲得できるチャンスもあります。



アプリで体の状態をチェック

からだカルテアプリ

スマートフォンアプリ「からだカルテ」は歩数や体組成の変化、貯まったポイントを確認できます。管理栄養士による健康コラムや体の健康チェックなど健康づくりのコンテンツも充実。「気軽に」「お得に」確認ができます。



歩数ランキングをその場で確認

デジタルサイネージ

とぴあ1階インフォメーション前設置のデジタルサイネージで、自分の歩数ランキングが確認できます。隣のブースでは、活動量計のデータ送信のほか、体組成や血圧も測定できます。定期的に健康づくりの効果が確認できます。



脚の筋力測定ができます！



どなたでも「無料」で参加できるイベント

遠野ふるさと村を歩こう！

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。当日は、▷下肢筋力測定体験▷健康運動指導士による運動教室▷食生活改善推進員の減塩みそ汁試飲▷レストランの臨時営業——などもあります。

- 日時 6月30日(金)、10時～12時
(9時半受付開始)
- 会場 遠野ふるさと村(ビジターセンター集合)
- 参加費 無料
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物など
- 参加方法 6月23日(金)までに市健康長寿課に申し込み



先着300人新規参加者大募集！

健幸ポイント

健幸ポイント事業は、運動を始めるきっかけづくりと、「楽しく」「お得に」「自分のペースで」健康づくりを続けてもらう取り組み。運動と健康づくりの成果に応じてポイントを受け取り、「すずらんお買物券」と交換できます。

●参加条件

- ・原則40歳以上の市民
- ・市のアンケートに参加できる
- ・管理料500円/年、参加費500円/月を負担できる

●申し込み・問い合わせ

市健康長寿課(☎68-3185)

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！



1 ステップ 歩く！



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。

2 ステップ 測る！



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

3 ステップ 貯まる！



年度末に1ポイント1円で最大1万円分の「すずらんお買物券」に交換できます。

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
- ▶ 健康診査を受ける など

