

A賞 500P以上 2,000円分の商品券
 B賞 300～499P 1,500円分の商品券
 C賞 150～299P 1,000円分の商品券



No. _____



【第5弾】

たかはる健幸ポイント事業 ポイントカード

特典1 歩数ポイント

		合計
1日の歩数：1000～3000	1P	
1日の歩数：3001～5000	2P	
1日の歩数：5001～7000	3P	
1日の歩数：7001以上	4P	

特典2 特別ポイント **特典1** を獲得された方が対象です。

合計

必須			
	特定健診、長寿健診、わけもん健診、人間ドック 勤務先の健康診断 注1)、注2)	600P	
	肺がん検診、乳がん検診、子宮がん検診、歯科検診等の 各種検診の受診 注1)、注2)	各300P	
	「SALKO」アプリを利用したの参加※申し込み窓口でニックネーム 利用者コードの提供に同意された方	200P	
	各種健幸（康）講演（講習）会・イベントへの参加	100P	
	「身長・歩行能力・BMI」を測定して数値の維持、改善された方 ※初回測定されなかった方は対象外	100P	
選択	地域のゴミ拾い、健幸遊具（ちびっこ広場）を使ったトレーニング 毎日の体重測定、献血	1回50P	
	< 町が実施している企画への参加 > ①トレーニングコース、肩こり腰痛予防教室、百歳体操、生涯学習講座 ②高原町スポーツ推進委員連絡協議会主催の校区别スポーツ教室 ③S W C 健幸グラウンド・ゴルフ大会 ④電動三輪自転車利用申込者	①1回10P ②1回50P ③1回100P ④1回100P	
	参加証の提示 ポイントカード提出時に第4弾（令和5年度）の参加証を提出 された方	100P	

○毎日、スマホや活動量計等を持って、
お出かけやお散歩をしましょう！！
 ○楽しく歩きながら健康習慣を身につけ、生
活体力の維持、生活習慣病を予防しましよ
う！！
 ○水分補給等をしっかり行いましょう！！
 ○夜間に歩くときは、懐中電灯や反射タスキ
を身につけましょう！！



万歩計の代わりに、スマホのアプリ「SA
LKO（サルコー）」を利用しよう！



（ふりがな）

氏名 _____

（事業期間：6月1日 ～ 11月30日）

提出期間

令和6年12月2日から

令和6年12月27日まで

提出先

健康課健康推進係

注1) 4月1日以降に受診した健(検)診等も対象となります。
 注2) ポイント取得の条件は、参加申込時にご説明いたします。

1日の歩数：1000～3000	1P
1日の歩数：3001～5000	2P
1日の歩数：5001～7000	3P
1日の歩数：7001以上	4P

毎日の歩数とポイントを記入しましょう



6月		ポイント合計				
日	月	火	水	木	金	土
		記入例				1
歩数	7,500					
ポイント・その他	4 ゴミ					
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	メモ					

7月		ポイント合計				
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
メモ						

8月		ポイント合計				
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
メモ						

9月		ポイント合計				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
メモ						

10月		ポイント合計				
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
メモ						

11月		ポイント合計				
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
メモ						

	身長	体重	BMI	2ステップ	2ステップ値
初回	cm	kg		cm	
2回目		kg		cm	

2ステップ値が1.1以上 1.3未満	移動機能の低下が始まっている状態です。
2ステップ値が0.9以上 1.1未満	移動機能の低下が進行している状態です。
2ステップ値が0.9未満	移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です。

※体重kg÷(身長m)²=BMI

※2歩幅(cm)÷身長(cm)=2ステップ値