

「歩く」ことで、生活体力を維持して、健康増進し、生活習慣病を防げます！

2021年6月1日から受付を開始します！！

参加料  
無料！！

## 【第2弾】歩いてもらおう！ たかはる健幸ポイント事業

先着  
500名！

〔実施期間〕 受付日～2021年11月30日



20歳以上の町民又は町内在勤者が対象となります。ただし、他市町村で実施されている同類事業に参加されている方は対象外です。

毎日、万歩計・活動量計・スマホをもって、ウォーキングをしましょう！  
楽しく歩きながら健康習慣を身につけましょう！

STEP  
1

健幸ポイント事業の申込みを行い、ポイントカードをもらいましょう！  
（代理でも可）

STEP  
2

実際に歩いて目標を達成しましょう！達成者には以下の特典があります！

特典  
1

歩数ポイント 合計		ポイント	特典内容
	A賞	150～299	1,000円分の商品券
	B賞	300～499	2,000円分の商品券
	C賞	500以上	3,000円分の商品券

※＜特典1＞で獲得できる商品券は最大3,000円です。

特典  
2

「特典1」のA賞～C賞のいずれかを達成した方で、特別ポイント合計が150ポイント以上の方に、1,000円分の商品券をダブルプレゼント

ポイントの詳細については、裏面をご覧ください。

お申込み  
お問合せ

高原町役場 総合政策課地域政策係

TEL:0984-42-2115/FAX:0984-42-4623

# 健幸ポイント事業の参加方法

## STEP① 健幸ポイント事業の申込みをして、ポイントカードをもらいましょう！

以下の場所で申込みができます。申込書及びポイントカードについては、以下の場所の他に高原町ホームページからもダウンロードすることができます。

### ●役場

1階 町民福祉課保険係

2階 総合政策課地域政策係

●中央公民館 教育総務課社会教育係

●ほほえみ館 健康づくり推進係  
高齢者あんしん係



(ホームページQRコード)

## STEP② 目標達成に向け、歩きましょう！！

### ①万歩計等をお持ちの方



御自身の万歩計がある方、歩数計機能のある携帯電話などをお持ちの方は、そちらをお使いください。

### ②SALKOを利用中の方



登録されている方は、SALKOの記録を記入してください。  
※新規登録もできます！  
(Androidの方) (iphoneの方)



### ③活動量計貸出希望の方



活動量計の貸出を希望される方は、申込時に貸与します。  
※数に限りがございますので、先着100名様とさせていただきます。

※活動量計とは、身につけることで心拍数や消費カロリー等を計測できる端末です。

## ポイント一覧

《特典1》 歩数 ポイント	1日 1,500歩～3,500歩	1ポイント	1か月の ポイント上限  90ポイント
	1日 3,501歩～6,000歩	2ポイント	
	1日 6,001歩～	3ポイント	
《特典2》 特別 ポイント	特定健診、長寿健診、わけもん健診、人間ドックの受診、勤務先の健康診断 注1)、注2)		100ポイント
	肺がん検診、歯科検診、子宮がん検診等の各種検診の受診 注1)、注2)		50ポイント
	ほほえみ館トレーニングコース、肩こり腰痛予防教室、献血、百歳体操、教育委員会が主催するウォーキングや生涯学習講座等への参加		1回3ポイント (上限30ポイント)
	地域のボランティア活動、ゴミ拾い、ラジオ体操等の実施		1回2ポイント (上限20ポイント)
	各種健幸講演会への参加		1回20ポイント (上限40ポイント)
	健幸アンバサダー(健幸伝道師)講習会への参加		30ポイント
	私の「健幸目標」の達成(ポイントカードに記入する目標)		20ポイント

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) 社会保険被保険者・町外医療機関を受診した方は、ポイントカード提出時に健(検)診結果を提示してください。

提出先：総合政策課地域政策係(役場2階)  
提出期限：2021年(12月1日～12月17日)