

健康ポイント事業を実施します！

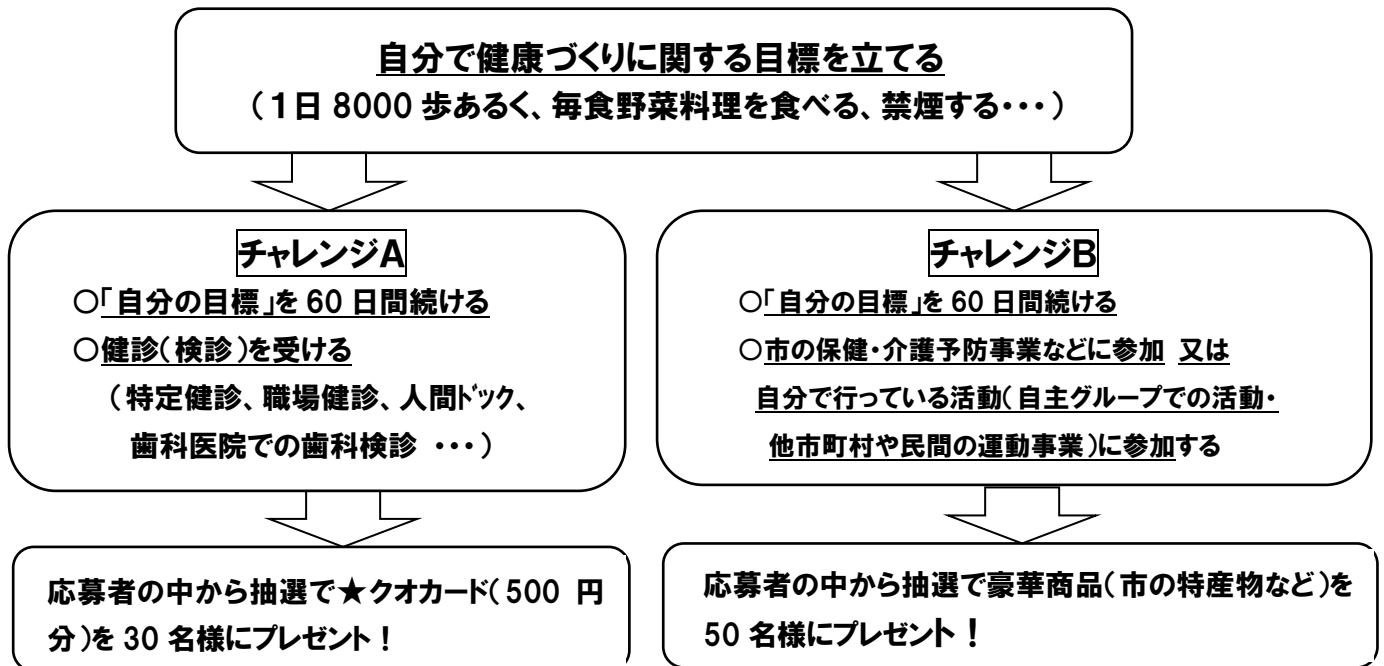
健康ポイント事業とは？

大網白里市では、市民一人ひとりが主体的かつ継続的に健康づくりに取り組めるように、「健康ポイント手帳」を発行します。

「自分の目標」を毎日続けるとともに、定期健診の受診や市の健康づくり・介護予防事業などへ参加して、手帳にスタンプを集めると、すてきな商品が当たるチャンス！

運動や健康づくりを始めたいと思っていた方も、既に活動している方も、この機会にぜひご参加ください。

2つのコースをご用意（両方とも参加できます）



※両方応募する際は、「自分の目標」を 120 日間続け、チャレンジA・Bの条件（健診や市の保健事業など）をクリアしてください。

◎対象者	大網白里市に住所を有する 20歳以上 の市民（令和6年3月31日時点）
◎対象期間	令和5年5月8日(月)から令和6年1月26日(金)まで
◎配布場所	・市役所受付、保健センター・大網白里アリーナ・白里出張所の窓口など ・市の特定健診、集団がん検診、介護予防事業などの会場

【問い合わせ先】

大網白里市健康増進課（保健文化センター1階）
電話 0475-72-8321

健康ポイントQ&A

Q1. 健康ポイント手帳はどうやってもらうの？

A1. 5月8日以降に配布場所に設置しますので、お近くの窓口でお受け取りください。
また、市の特定健診・がん検診・介護予防事業などの会場でも配布します。

Q2. 「自分の目標」はどんなものにしたらよいの？

A2. 毎日続けられてご自身の健康づくりになることなら OK です。具体的には…

運 動	1日8000歩あるく、徒歩や自転車で移動する、ロコモ体操・ラジオ体操をする、寝る前にストレッチをする
栄 養	毎食野菜料理を食べる、間食をしない、減塩に気をつける
歯・口腔	毎食後歯みがきをする、補助用具（糸ようじ・フロスなど）を使う、お口の体操をする
その他	禁煙する、たばこを吸う時間を決める など

Q3. 「自分の目標」は毎日続けなければいけないの？

A3. 基本は毎日ですが、病気などの事情により取り組めない日があっても構いません。
実施したら健康ポイント手帳に日付を記入（自己申告）してください。

Q4. 健診(検診)や保健・介護事業に参加したことはどのように証明するの？

A4. 各種会場で健康ポイント手帳にスタンプを押印します。市の事業でない職場健診や人間ドックなどは期間中に受けたことがわかる結果表などを、献血は献血カードを健康増進課窓口へお持ちください。

他市町村・民間の運動事業及び運動の自主グループなどへの参加は、ご自身で実施日などを記入（自己申告）してください。

Q5. 何回でも応募できるの？

A5. チャレンジAとチャレンジB、ともに期間中1回のみ応募できます。

Q6. プレゼントはいつ抽選するの？

A6. 窓口（健康増進課・アリーナ・白里出張所）へ応募用紙を提出後、対象期間終了後に抽選し、2月中に当選者へ通知します。

<イメージ>

The image shows a sample of the 'My Health Point' notebook. The top page is titled '自分のための健康づくり目標を立てましょう!' (Let's set health goals for ourselves!). It includes a section for '自分の目標' (My Goals) and a grid for recording dates. Below this is a 'チャレンジ' (Challenge) selection page with two options: 'チャレンジA' and 'チャレンジB'. Each challenge has specific requirements and a deadline. For example, Challenge A requires participating in at least 2 health-related events, while Challenge B requires participating in at least 4 events. The notebook also features a 'なりたい近づけた!' (I want to get closer to!) section with various health tips and a list of participating events.

市の事業などを利用して、
自分の健康は自分で守る！
楽しみながらやってみよう