

## 健康ポイント事業を実施します！

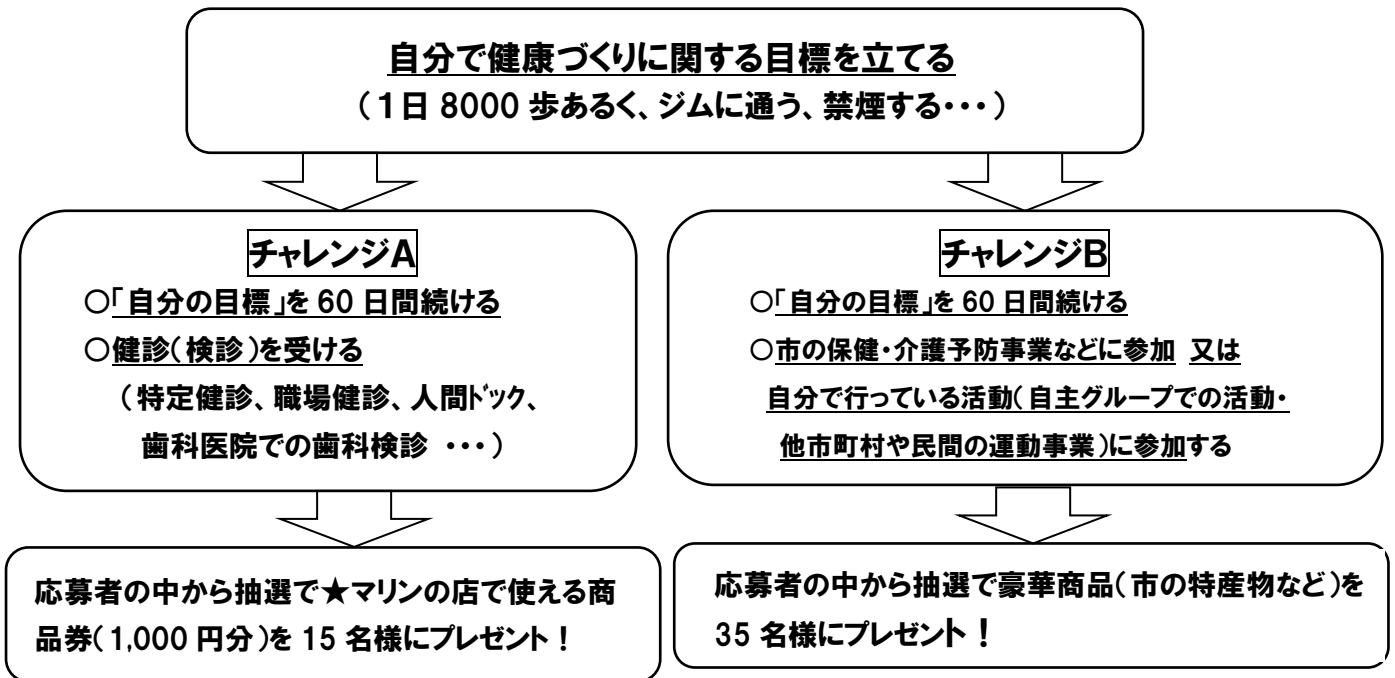
### 健康ポイント事業とは？

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。

※血圧や体重の項目があります。改善がみられると当選確率が上がるかも・・・？

◎対象者	大網白里市に住所を有する <b>20歳以上</b> の市民（令和7年3月31日時点）
◎配布期間	令和6年5月10日(金)から令和6年11月29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10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. 運動習慣の確立など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、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
体重	体重を月に100gずつ落とす
その他	禁煙する、減塩に気をつける 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 'Health Points' 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) with a grid for recording dates. Below this is a 'チャレンジ' (Challenge) section with two options: 'チャレンジA' and 'チャレンジB'. 'チャレンジA' is for those who can participate in 60 days (approx. 2 months) and 'チャレンジB' is for those who can participate in 120 days (approx. 4 months). The notebook also features a 'なりたい自分' (The person I want to be) section with a list of goals such as '運動不足を感じて' (Feeling lack of exercise), '生活習慣病予防' (Prevention of lifestyle diseases), 'むし歯や歯周病を予防' (Prevention of cavities and periodontitis), '疲れやすい' (Tired easily), and '筋力低下や骨粗し' (Muscle weakness and osteoporosis). The notebook is designed to be used with various city services and 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