

“健幸”長寿 をめざして！



問合先 スマートウェルネス推進室 ☎(267)1161

10月から健幸ポイント再スタート！

いつまでも健幸に
過ごすために…

市では、平成26年度～平成28年度に国の実証事業として、日常の歩数など健康づくりへの努力や成果に対して、商品券などに交換できるポイントを付与する健幸ポイント事業を実施しました。健康に関心のある人だけでなく、無関心な人に対しても健康づくりへのきっかけや継続に対する励ましとして、2000人以上もの皆さんにご参加いただきました。

好評のうちに終了した健幸ポイントですが、皆さんから多くのご要望をいただき、内閣府の地方創生交付金を受けて、10月より再スタートすることとなりました。

この度、健幸ポイントを再スタートするにあたり、募集人数を2000人から3000人に、対象年齢も40歳から20歳に引き下げるなど、これまで以上にたくさんの皆さんに参加いただくために拡大することにしました。

ぜひ、この機会に運動習慣を身につけましょう。



参加者から聞こえた“きらり”

※効果・成果には個人差があります。

木下

郁子さん



身体を動かしたかった
瑞松苑に行ったり、いきいきサロンなどに参加し、高校生の孫と一緒に歩いたりして運動を続けています。仕事しているときにあっためまいが減った気がします。

峯

久義さん



きっかけは知人からの誘いでした
不安でしたが、プログラムに参加するうちに顔見知りが増えました。わからないことも、周りの方が親切に教えてくれるので安心です。

石川

美弥枝さん



広報を読んで興味を持ちました
参加以降、毎日1万歩以上歩くようになりました。おかげで体力が付き、体調を崩さなくなったのが、参加して特に良かったことです。

西前

佐知子さん



「歩きたい」と思えるようになりました
参加して、生活リズムが整いました。皆さんとお話しができるのも嬉しくて、貯まったポイントで運動靴等を買ってさらにモチベーションがアップ！

東大路

栄一さん



いつまでもスポーツを楽しみたいから
運動した分ポイントが貯まって、運動靴やウェアをポイントで購入しました。継続的に取り組むために、嬉しい仕組みです。

西田

まち子さん



頑張るのではなく維持することが目標
自分の好きなことができるのも体力維持のおかげです。娘と一緒に歩いているので次回の健幸ポイントを親子で楽しみにしています。

参加者を募集します！

対象 20歳以上の市民の方

募集 3000人 **参加費** 無料

申込 次の説明会のいずれかに参加し、当日説明会会場にて申込み

※前回の参加者も再度、申込が必要

■参加者説明会

日程	場所
10月6日(金)	デージードーム(2階)
10月7日(土)	市役所本館(2階)
10月16日(月)	羽衣公民館
10月29日(日)	とろしプラザ
10月30日(月)	総合保健センター

時間 いずれも①午前9時30分～11時30分、

②午後1時30分～3時30分、③午後5時～7時

申込 スマートウェルネス推進室 ☎(267)1161 へ電話申込

※会場・実施時間には、それぞれ定員があり、ご希望にそえない場合があります。