



- 高石健幸ポイント -

歩くだけで ポイントが貯まる

20歳以上の高石市民なら誰でも参加OK！

街中を歩いたり、特定健診を受けたり、健幸への取り組みでポイントがもらえる「高石健幸ポイント」。新型コロナウイルス禍で運動量の減少や人との関わりが減っている今だからこそ、運動で免疫力を高め、寝たきりリスクを下げる健幸な身体を作りましょう！！運動習慣のきっかけに始めてみませんか？

申込・問合せ先 スマートウェルネス推進班 ☎(267) 1161

Step 01

始めよう！と思ったら
まずは、**説明会**へ

健幸ポイント事業に参加するには説明会への参加が必要です。

入会料 500円

日時 3月27日(日)、4月28日(木)、①10:30～11:30 ②13:00～14:00

場所 市役所(別館3階)

定員 各回28人

※説明会参加には事前申込が必要
要です。

申込・問合せ先 スマートウェルネス推進班 ☎(267) 1161

Step 02

歩いて・測って
ポイントゲットだけ

参加者は活動量計(貸与)またはスマートフォンアプリを持って歩数データを計測すると、ポイントが貯まります。まずは、普段の生活の範囲内で無理なく始めてみてください。

アプリ



活動量計



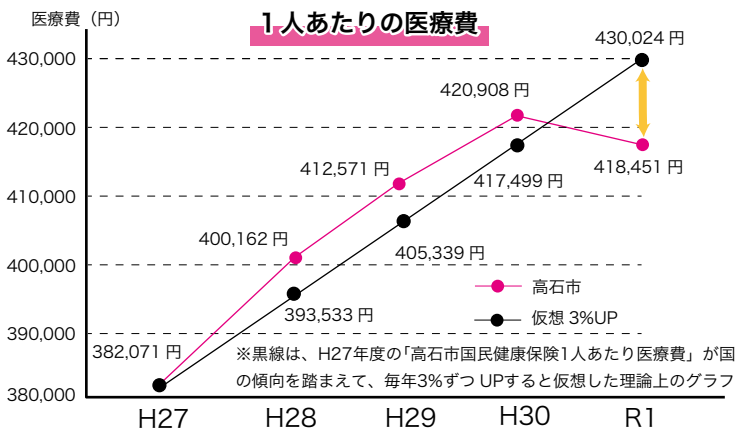
歩きたくなるまちで頑張るあなたを応援します



毎日が“元気” 健幸ウォーキング

朝 9 時 10 分から行われている市民による自主活動。健幸体操を行い、体操前後に各自でウォーキングコースを歩きます。(詳しくは問合先まで)

市内 5 カ所、このマークがついた場所で開催中!



歩くことで医療費の削減に

運動不足を解消すると、ケガや病気を未然に防ぐうえ、医療費削減にも効果があります。左のグラフのR1年度では「高石市国民健康保険1人あたりの医療費」が実質的にマイナスとなりました。健幸への取り組みが社会貢献にもつながります。



▲データ送信機に活動量計を置くだけでポイントが集計されます。

貯まった歩数データを公共施設や市内郵便局に設置のデータ送信機、全国のロッソンなどに設置のLoppiで送信します。自動集計されたポイントは、商品券などに交換して、自宅へ送付されます。

Step 03

500Ptから交換可能
ポイントは商品券などに

ポイントの貯め方 (例)

新規参加者は年間で最大 6,000Pt が貯まる

・BMI または筋肉率が、改善または適正範囲内	300pt
・1日8000歩以上(65歳以上は7000歩以上)	10pt/回
・特定健診・がん検診を受診	各500pt
・指定の運動事業に参加	10pt/回 20pt/回