

平成30年度

健康ポイント事業

健診受診者を
紹介して
ポイントに！



紹介者コース



日々の
健康づくりで
ポイントに！

実践コース

健康ポイント事業って何？

健診受診、市事業への参加、自主的取り組みなど健康づくりの取り組み、特定健診受診者の紹介でポイントを貯めて抽選に応募できる事業です。楽しみながら健康づくりに取り組むことで市民の健康の保持増進を図ることを目的としています。



対象者は？

市内に住んでいる20歳以上の人

新しく「紹介者コース」ができました！
紹介したあなたがポイントを貯めることができます。
「実践コース」とあわせて応募できます！

どうやって参加するの？

事業の参加には、応募用紙が必要です。応募用紙はこのチラシと一緒に配布しています。また、各事業実施会場や市役所健康づくり課などでも配布しています。取り組みを行ったら、応募用紙に自分で記録をつけることで、ポイントを貯めることができます。ポイントが貯まったら、素敵な景品が当たる抽選に応募できます。

ポイントが貯まったら…

30ポイント貯まれば1回応募できます。また、1人何回でも応募できます。応募用紙に必要事項を記入し、下記の①～③のいずれかの方法で応募してください。
①ポストに投函 ②市役所窓口応募箱へ投函（健康づくり課、総合案内）
③対象事業参加時に提出（一部事業のみ）



抽選で景品が当たります

応募期間は、平成30年5月1日～平成31年2月28日です。

紹介者コースと実践コースの2コースがあります。それぞれ抽選で景品を差し上げます。

※実践コースの抽選は、応募者を6つの年代（20・30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代、80歳代以上）に分けて行います。

紹介者コース

| 等 | 景品 | 当選人数 |
|---|-------------|------|
| 1 | 5,000円分の商品券 | 20人 |

実践コース

| 等 | 景品 | 当選人数 |
|---|--------------|-------------|
| 1 | 10,000円分の商品券 | 6人（各年代1人） |
| 2 | 3,000円分の商品券 | 30人（各年代5人） |
| 3 | 1,000円分の商品券 | 60人（各年代10人） |

【申込み・問合せ】 筑後市健康づくり課（☎53-4231）

ポイントを貯める方法

ポイントは、平成30年5月1日～平成31年2月28日に実施したものが有効です。

紹介者コース

★筑後市国民健康保険特定健診受診者を紹介する ⇒ 30ポイント（1人につき）

筑後市国民健康保険特定健診対象者（40～74歳）で前年度に特定健診を受診していない人（新規対象者を含む）を応募用紙に記入して紹介します。紹介された人が実際に受診すれば、紹介した人が30ポイント貯めることができます。 ※紹介する人は筑後市国民健康保険特定健診対象者に限りません。

実践コース

★がん検診や特定健診などを受診 ⇒ 10ポイント（検診1つにつき）

受診した健診の種類・受診日を、応募用紙に記入します。

例）各種がん検診、特定健診、職場健診、人間ドック、脳ドック、
肝炎ウイルス検査、その他検診



★市主催の健康づくり関連事業などに参加 ⇒ 2ポイント（参加1回につき）

参加した事業名・参加回数を、応募用紙に記入します。

下記の事業が対象となります。記載されていない事業はポイント対象外です。

| 事業 | 対象 | 開催時期・場所等 ※変更になる場合があります |
|-----------------|-------------------------------|---------------------------------|
| ①にこにこウォーキング教室 | 30歳以上 | 3期に分け、窓ヶ原公園等で実施 |
| ②健診結果説明会、個別健康相談 | 特定健診受診者 | 受診結果判明後、市保健センターや訪問等で実施 |
| ③体スッキリ教室 | 特定保健指導対象者 | 12月、市保健センターで実施 |
| ④元気アップ健康クラブ | 35～64歳 | 10月、市保健センターで実施 |
| ⑤健康と食育の祭典 | 全市民 | 11月11日、サザンクス筑後で実施 |
| ⑥健康トレーニング事業 | 20～64歳 | 通年で、市総合福祉センター、北部交流センター「チクロス」で実施 |
| ⑦介護予防健康トレーニング事業 | 65歳以上 | |
| ⑧メンズトレーニング倶楽部 | 概ね65～74歳の男性 | 6～7月、北部交流センター「チクロス」で実施 |
| ⑨足腰ぴんしゃん塾 | 65歳以上（介護保険の要支援・要介護認定を受けていない人） | 5～2月、市保健センターで実施 |
| ⑩ロコトレ教室 | | 5～12月、市保健センターで実施 |
| ⑪ノルディックウォーク健康教室 | | 4～5月、市民の森公園で実施 |
| ⑫地域デイサービス | 介護予防事業として実施している行政区民 | 時期は行政区により異なります。各公民館で実施 |
| ⑬地域さんかく塾 | | |
| ⑭軽スポーツ教室 | 全市民 | 6、10月(予定)に実施 |
| ⑮市民一斉ラジオ体操 | | 8月、各小学校で実施 |
| ⑯ちっこスポーツフェスティバル | | 体育の日前後に市内各所で実施 |
| ⑰市民ハイキング | | 11月に実施 |
| ⑱ラジオ体操講習会 | | 12月、3月、筑後広域公園体育館等で実施 |

各事業に関する問い合わせ先

- ①～⑥…健康づくり課（☎53-4231） ⑦～⑬…高齢者支援課（☎53-4255）
⑭～⑱…社会教育課（☎65-7072）

★自主的健康づくりの取り組み ⇒ 1日1ポイント（最大）

自分の体力等に合った健康づくりの取り組みを設定し、応募用紙の「取り組み内容」に記入します。

取り組んだ日付を、応募用紙に記入します。 ※日付の記載がないとポイントは貯まりません。

取り組みは2つ以上設定できますが、1日で2ポイント以上貯めることはできません。

取り組み例）ラジオ体操、ウォーキング30分、体重の自己管理など継続できるもの

※運動は体調に合わせ、治療中の方はかかりつけ医に相談してください。

