

健幸ポイントプロジェクトにご参加する皆様へ

# 平成27年度 参加のご案内

健幸ポイントプロジェクトって  
なんですか? →1ページへ

ポイントを貯めるには?  
→2ページへ

ポイント付与  
対象プログラムは?  
→3ページへ

貯めたポイントは  
何に交換できる?  
→4ページへ

健幸ポイント  
Wellness Point

参加したいときの  
手続き方法は?  
→裏表紙へ

SWC6市連携 健幸ポイントプロジェクト



# Q 健幸ポイントプロジェクトってなんですか？

A 健康で幸せな毎日を長く続けていただくために  
皆さんの健康づくり活動を応援するプロジェクトです。

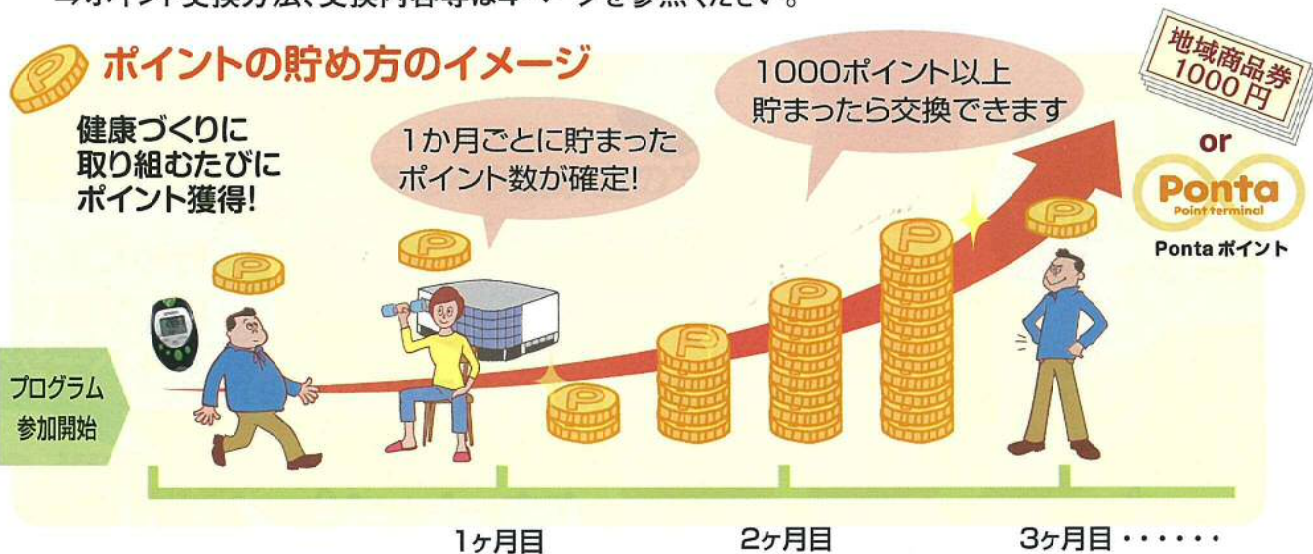
生活習慣病の予防や寝たきり予防のための運動の効果は科学的にも証明されています。  
すでに定期的に運動を行っている方もいれば、運動しようという思いがあるのにできていない、または運動を始めてみたものの続かないという方も多くいらっしゃると思います。  
健幸ポイントプロジェクトでは、そのような住民の方々に運動を行うきっかけ、あるいは運動を続ける動機づけになることを目的に、市が提供するプログラムを利用しながら、日々の歩行や運動に励もうとする方に対してポイントを付与する仕組みを用意しました。

## 健康づくりに取り組むとポイントが貯まります。

- ・お住まいの市で提供されているプログラムに参加しながらポイントを貯めていきます。  
⇒お住まいの市のプログラムについては3ページを参照ください。
- ・貯まったポイントは、地域商品券、社会貢献(寄付)、Pontaポイントに交換することができます。  
⇒ポイント交換方法、交換内容等は4ページを参照ください。

### ポイントの貯め方のイメージ

健康づくりに  
取り組むたびに  
ポイント獲得!

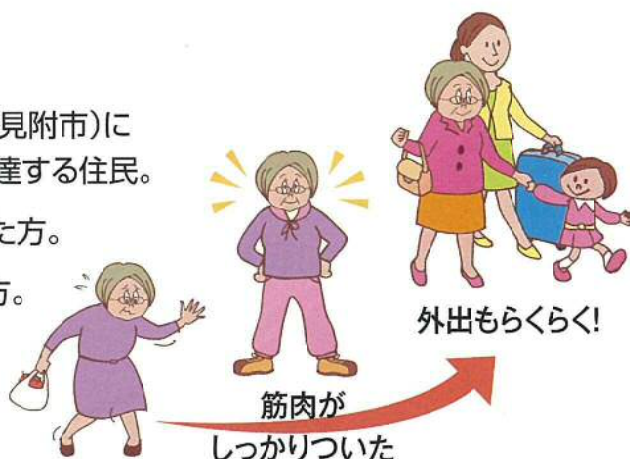


## 参加条件

下の3点を満たした方に参加いただけます。

- 1) 6市(浦安市、大田原市、岡山市、高石市、伊達市、見附市)に住民登録があり、当該年度において40歳以上に達する住民。
- 2) 各市が提供するプログラムへお申込みいただいた方。
- 3) 健康関連のアンケート調査へご協力いただける方。

本プロジェクトは、総務省及び文部科学省による社会実験として実施しています。



# Q ポイントを貯めるには どうしたらいいのですか？

A 下記の健康づくりを行うたびにポイントが貯まります。

## ポイントが貯められる取り組み内容とポイント数



| ポイント名称                  | 取り組み内容                                                                                         | 貯まるポイント               |                                  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|
|                         |                                                                                                | 月間最大                  | 年間最大                             |
| <b>入会したよ<br/>ポイント</b>   | 健康づくりプログラムに入会した場合にポイントがつきます。(付与回数は1回限り)<br>会費月額 1,000円以上~5,000円未満: 1,000pt<br>5,000円以上は3,000pt | —                     | 1,000 pt<br>又は3,000pt<br>(入会時のみ) |
| <b>がんばってます<br/>ポイント</b> | 歩いた歩数に応じてポイントがつきます。                                                                            | 800 pt/月              | 9,600 pt/年                       |
| <b>行きました<br/>ポイント</b>   | 市が提供したプログラムやフィットネスクラブ等に参加した場合にポイントがつきます。<br>ただし、月10日分までの参加が付与対象になります。                          | 200 pt/月<br>(20 pt/回) | 2,400 pt/年                       |
| <b>変わりました<br/>ポイント</b>  | 体重が減ったり、筋肉が増えた場合にポイントがつきます。                                                                    | 1,000 pt/3ヶ月          | 4,000 pt/年                       |
| <b>続けたよ<br/>ポイント</b>    | 6ヶ月間連続でポイントが獲得できた場合につきます。                                                                      | 500 pt/6ヶ月            | 1,000 pt/年                       |
| <b>健診受けたよ<br/>ポイント</b>  | 健康診断のデータにより健診受診が確認できた場合にポイントがつきます。<br>付与回数は毎年度1回。                                              | —                     | 1,000 pt/年                       |
| <b>健康になったよ<br/>ポイント</b> | 健診データに改善がみられた場合、<br>または数値が基準範囲内である場合にポイントがつきます。                                                | —                     | 3,000 pt/年                       |
| <b>合計</b>               |                                                                                                |                       | <b>24,000 pt/年</b>               |

# Q どうしたら「行きましたポイント」が もらえますか？

A 以下の教室等に参加するとポイントが付与されます。  
詳細は別紙（行きましたポイント対象一覧）をご確認ください。



国保特定保健指導（保健センター実施分）、  
国保フォローアップ保健指導

介護予防センターが実施する  
各中学校区の介護予防教室



ふれあいセンターや公民館が実施する  
運動教室のうち市が指定したもの

市が指定するフィットネスクラブ等での運動



# Q 貯めた健幸ポイントは 何に交換できるのですか？

A 健幸ポイントは、1ポイント=1円として、  
下記のいずれかに使うことができます。

|                             | 交換時期 | 交換単位        | その他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------|------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 表町商品券<br>と交換                | 年度末  | 500<br>ポイント | <ul style="list-style-type: none"> <li>・表町商店街加盟店で使用可能</li> <li>・3,000ポイント以上貯めると、3,000ポイント毎に500円券を1枚追加してお渡します。</li> <li>3,000ポイント→3,500円券</li> <li>6,000ポイント→7,000円券</li> </ul>                                                           |
| UCギフトカード<br>と交換             | 年度末  | 500<br>ポイント | <ul style="list-style-type: none"> <li>・百貨店、ショッピングセンター、家電量販店等で使用可能</li> <li>※詳しくは、UCギフトカードのホームページでご確認ください。</li> <li><a href="http://www2.uccard.co.jp/life/gift/giftcard.html">http://www2.uccard.co.jp/life/gift/giftcard.html</a></li> </ul>                                                                              |
| 電子マネー<br>「Pontaポイント」<br>と交換 | 毎月   | 1ポイント       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ローソン、昭和シェル石油、ケンタッキーフライドチキン等で使用可能</li> <li>※詳しくは、Pontaのホームページでご確認ください。<br/><a href="http://www.ponta.jp/">http://www.ponta.jp/</a></li> <li>・Pontaカードをお持ちでない方は、各自でPontaカードを作る必要があります。</li> </ul>  |
| 「心豊かな<br>岡山っ子応援団」<br>への寄附   | 年度末  | 1ポイント       | <p>心豊かな岡山っ子応援団は、保護者と赤ちゃんが愛情にあふれた豊かな時間を過ごすためのきっかけづくりに役立ててもらうため、生後4か月までの乳児のいる家庭を訪問する「岡山市こんにちは赤ちゃん事業」で手渡す絵本や子育て支援情報を提供しています。</p>                                                                                                                                                                                               |

※「表町商品券」及び「UCギフトカード」は、500ポイント単位での交換となるため、交換後に発生する500ポイント未満の残ポイントについては、「心豊かな岡山っ子応援団」への寄附とさせていただきます。

# Q 参加するには どのようにしたらいいですか？

A 下記の申込先まで、  
申込書を提出してください。



## <申込先>

岡山市 保健管理課 健康寿命延伸室

住所 〒700-8546

岡山市北区鹿田町1-1-1 保健福祉会館7階

電話 803-1243

(6市共通コールセンター 0570-022-298)

## ● 対象者

岡山市に住民票がある40歳以上の方  
(昭和51年4月1日以前に生まれた方)

## ● 定員

1,000人(申込者が定員を超えた場合は抽選)

## ● 提出方法

「持参」又は「郵送」

## ● 申込期限

平成27年8月20日(木)まで(当日消印有効)

## ● 申込書の入手方法

- ・市役所、保健福祉会館、区役所、支所、地域センター、公民館、ふれあいセンター、市が指定するフィットネスクラブ等に置いてあります。

