

# 第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

## GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210



### 今年度も けんこう しらたか健紅マイレージを実施します

健康づくりに取り組んで  
ポイントを貯めよう!

一人ひとりの健康づくりを応援するために、昨年度に引き続き、町民の皆さんの健康づくり活動をポイント化する「しらたか健紅マイレージ」を実施します。

- 対象 町内にお住まいの19歳以上の方  
(平成30年4月1日現在年齢)
- 実施期間 平成30年3月31日まで
- 事業の流れ 下記のとおり

#### 1. ポイント記録票を手に入れポイントを貯める

- ①健康福祉センター、各地区コミュニティセンター、町の健康づくり事業参加、ホームページ等で記録票を手に入れます。
- ②健康づくりに取り組み、ポイントを貯めましょう。  
(健診を受けて20ポイント、健康教室参加で10ポイント、健康づくりの目標を決めて取り組んで30ポイント等)

※昨年度の記録票にポイントを貯めていただくこともできます。平成29年4月以降の健康づくりについて記入してください。



#### 2. ポイント達成・健康づくり応援カード取得

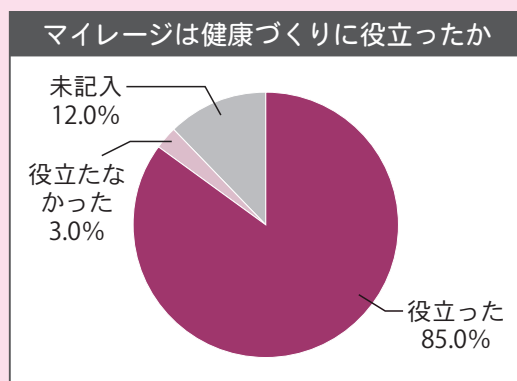
- ①50ポイント貯まったら健康福祉課に届け出ます。
- ②県の「やまがた健康づくり応援カード」(発行から1年間有効)の交付が受けられ、町の抽選にも応募できます。



#### 3. 特典を得る

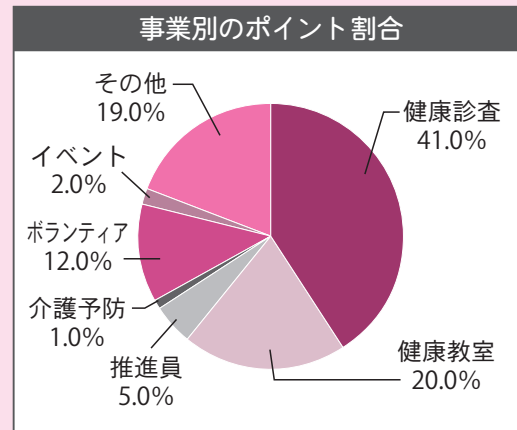
- ①健康づくり応援カードの提示でサービス等の特典  
県内健康づくり協力店でカードを提示することでさまざまなサービスが受けられます。
  - ②抽選で健康グッズ等の特典  
抽選で健康グッズ等の景品がもらえます。
- ※昨年度は応募のあった方のうち53名の方に景品をお届けしました。

《昨年度参加した方のアンケート結果より》



【役立った理由】

- ・健康に注意するようになった。
- ・今までの運動不足を認識し、定期的に進んで健康づくりの団体に参加するようになった。
- ・買い物に行くのもなるべく歩いて行くように努力した。
- ・個人ではなかなかできないことも、みんなでするとできた。
- ・健康づくりの目標を立てることで意識付けになり、がんばることができた。
- ・体調が良くなった。などなど



50ポイントの内訳では、健康診査や健康教室、ボランティアでポイントを貯めた方が多かったです。