

運動不足な私

仕事ばかりで運動する暇なんかありません

課長、毎日歩いてポイント貯めるのがありますよ

健康が気になる私

健康のために何か始めたいんだけど、どうしたらいいかなあ

それだったら

イベントや教室に参加してポイント貯めていく健康ポイントに参加してみたらどうか

健康イベントに参加するだけでも効果あるかもよ

え

毎日何歩歩いているのかわからないし、こつこつ機会がないと歩かないし、やってみようかなあ

健康ポイントに参加して、健康を意識する生活の一步を踏み出してみませんか。

健康ポイントは、ウォーキングや健康診査などを受診するとポイントがもらえ、一定のポイントが貯まると商品券(300円相当)がもらえる事業です。

仕事で忙しくて運動をする暇がない人、健康のために何か始めたい人など、健康づくりのきっかけとして参加してみませんか。

対象 3百人

▽市内在住で20歳以上

▽9月(21日(金)～23日(日))のうち、1時間程度)と平成31年3月(15日(金)～17日(日))のうち、1時間程度)の測定会に参加できる

▽健康関連のアンケート調査などに協力できる



歩いて、健診を受けて、ポイントを貯めよう

健康ポイント

① 9月 測定会に参加

測定会で活動量計の貸し出しと健康ポイントの説明会をします。説明会后に血圧や体組成を測定して自身の健康状態を把握します。

② 10月～平成31年2月 ポイントを貯める

日々のウォーキングや健康診査などの受診、教室やイベントに参加して健康ポイントを貯めていきます。ポイントは、市内の施設にあるタブレット端末にかざして獲得していくほか、健康診査の結果の写しを問合せ先へ提出することで獲得できます。

活動量計
歩数の管理やポイントを獲得するときに必要になります

タブレット端末
活動量計をかざすと、ポイントの付与や歩いた歩数、測定した数値の確認ができます

ポイントの獲得方法

かざす

市内の施設にあるタブレット端末に活動量計をかざすとポイントがもらえます。

歩く

活動量計を携帯して歩き、1日の目標歩数を達成してタブレット端末にかざすとポイントがもらえます。

測る

市内の施設にある体組成計や血圧計(健康センターのみ)で測定をするとポイントがもらえます。

教室・イベントに参加

市で指定するイベントや事業に参加するとポイントが付きます。対象事業など、詳しくは説明会でご案内します。

健康診査を受診

早期発見のため、自身の健康状態を把握するために健康診査は必ず受けましょう。年に1度の自身の健康状態を把握できるものになるので、ポイントを多く獲得できます。

健康が気になる人におすすめ教室・イベント

血管力アップ講座

血管力がアップするための講話形式の理論編と減塩の工夫を取り入れた調理実習編があります。減塩の工夫をしたレシピで料理を作ります。

小平・多摩湖歩け歩け会

花小金井駅、小平駅、萩山駅の3か所からスタートして多摩湖(狭山公園)まで歩きます。11月18日(日)に開催予定。

③ 平成31年3月 成果を確認

3月の測定会で成果を見ます。目標ポイント達成者には市内の指定商店などで使える商品券(300円相当)がもらえます。

※画像はイメージです。

健康ポイントの申込み

7月19日(木)まで(消印有効)に、はがきまたはインターネットで問合せ先へ

※申込み多数の場合は抽選。結果は8月20日以降に通知。

▷はがき…住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、保険証の種類を記入

▷インターネット…東京都電子自治体共同運営サービスのホームページへ(スマートフォンからは、QRコードを読み取ってアクセス)

※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある用紙でも申込みます。

問合せ 健康センター(〒187-0043 学園東町一丁目19番12号)
☎042(346)3700

東京電子自治体共同運営サービスのQRコード