

歩く もらえる 若返る

# 健康とポイント、**ダブル**Wでとります!

平成30年8月  
スタート!

## 最大1.5万円/年相当のポイントゲット!

### 「健幸ポイントプロジェクト!!」

たくさん歩いて  
ポイントゲット

## 新規参加者募集!!

先着250名  
ふるってお申込み  
ください。

### 参加者特典

特典  
1

健幸ポイントプロジェクトに初めて参加される方は、

### 専用歩数計 (5,500円相当) を

### 割引価格 (1,000円) でご購入いただけます!



タニタ活動量計

特典  
2

別途開催予定の

### ポールウォーキング&ストレッチなどの 特別講習に無料でご参加いただけます!

ウォーキングを  
楽しもう!!

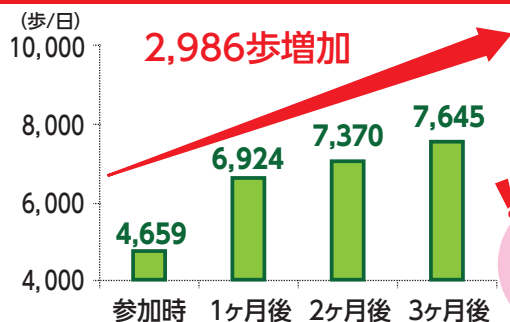


### ポールウォーキングとは

日本で生まれたフィットネスウォーキングの一種です。身長に合わせて調整できる専用ポールを持って歩くので、高齢者も安心して歩くことができます。また、上半身を動かしながら歩くことで、必然的に消費カロリーも増え、高齢者だけでなくダイエット目的のフィットネスウォーキングとしても有効です。

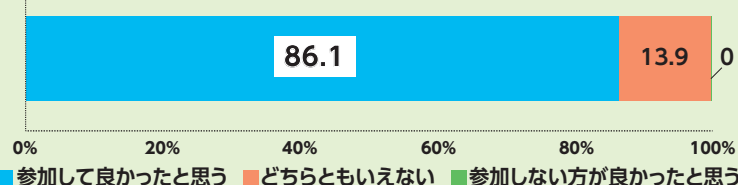
### 参加者の歩数の増加が 確認されました!

平成29年度 健幸ポイントプロジェクト参加者の歩数  
参加者の平均歩数は3ヶ月後2,986歩/日増加しました。



?

### 「健幸ポイントプロジェクト」に 参加して良かったと思いますか



平成29年度は、747名の方にご参加いただきました。  
平成29年度新規参加者(242人)の1日当たりの平均歩数は、参加後3か月で2,986歩増加し、合計で2,798,500ポイントが地域商品券に交換されました。また、参加後に行ったアンケートでは、86.1%の方が、「参加して良かった」と回答しています。

## 申込み方法などについては裏面をご覧ください







# 健幸ポイントプロジェクト 申込方法

## ●参加申込のご案内

健康づくりに取り組む人が頑張った分だけ確実に特典がもらえる健康づくりのポイント制度です。貯まった健幸ポイントは、地域商品券に交換できます。参加するには、事前申込と参加者説明会への出席が必要です。下記の要領にしたがって事前申込を行ってください。

## ●健幸ポイントの貯め方

参加される方全員に、指定の専用歩数計を携行していただき、歩いた歩数や体重などの改善結果に応じてポイントが貯まります。

ポイント名称	ポイントの説明	貯まるポイント	年間最大獲得ポイント
 <b>入会したよポイント</b>	対象の健康づくりプログラムに入会した場合にポイントが付与されます。(付与回数は1回限り)	<b>1,000pt</b> (入会時のみ)	<b>1,000pt</b> (1回限り)
 <b>がんばってますポイント</b>	基準歩数に比べて一定量の歩数が増加した場合、及び推奨される歩数を達成した場合にポイントが付与されます。	<b>最大 800pt</b> ／1カ月	<b>9,600pt</b>
 <b>変わりましたポイント</b>	体組成計の測定結果から、3カ月毎のBMIまたは筋肉率が改善された場合、及びそれらの数値が基準範囲内である場合にポイントが付与されます。	<b>最大 1,000pt</b> ／3カ月	<b>4,000pt</b>
 <b>続けたよポイント</b>	6カ月連続で健幸ポイントを付与された場合にポイントが付与されます。	<b>500pt</b> ／6カ月	<b>1,000pt</b>
		<b>合計</b>	<b>15,600pt</b>

※ただし、平成30年8月から参加した場合の最大獲得ポイントは8,300ptです。

## 事前申込

(1) 参加資格：20歳以上の指宿市民の方

※平成29年度から継続して参加する方は申込不要です。

(2) 参加費：**初年度 2,000円**

専用歩数計代(1,000円)を含みます。専用歩数計以外で参加することはできません。次年度以降は、年会費1,000円が必要です。

(3) 定員：**250人** ※定員に達し次第終了

(4) 参加条件：市が指定した、歩数管理サービスへの登録(無料)が必要です。

(5) 申込方法：**期間 平成30年7月2日(月)～12日(木)**  
(平日 8:30～17:15)

上記期間に健幸・協働のまちづくり課  
電話 23-1003まで希望する参加者説明会の日程をお伝えください。

## 申込注意事項

申込者は、事前申込を行ったあと、参加者説明会への出席が必要です。  
※事前申込だけでは、参加の手続きは完了いたしません。

## 【参加者説明会日程】 ◎電話でお申込みの際に希望日の番号をお伝えください。

番号	日	時	会場	番号	日	時	会場
①	7月23日 (月)	14:00～16:00	ふれあいプラザなのはな館 第1・第2会議室	⑥	7月26日 (木)	10:00～12:00	山川文化ホール 第1・第2会議室
②		19:00～21:00		⑦		14:00～16:00	
③	7月24日 (火)	10:00～12:00	ふれあいプラザなのはな館 第1・第2会議室	⑧	7月29日 (日)	10:00～12:00	ふれあいプラザなのはな館 第1・第2会議室
④		14:00～16:00		⑨		14:00～16:00	
⑤		19:00～21:00		⑩		19:00～21:00	

※各会場定員は30名です。人数が多い場合は、ご希望に添えない場合もあります。