

平成30年度版 健幸づくりで けんこう

得しましょ!! マイレージを始めよう!



健幸マイレージ制度ってなに？

健幸マイレージ制度とは、市民が明るく、楽しく、元気よく、健康で幸せに暮らせるまちづくりを進める取り組みの一つです。市民の皆さんの自主的かつ積極的な健康づくりや各イベント等への参加を通じて、楽しみながら健康を増進できる仕組みです。

健幸マイレージカードにポイントを貯めて応募すると、抽選ですてきな賞品が当たります。平成30年度の当選予定総数は450本。友達や家族といっしょに参加して、健幸になりましょう。

健幸マイレージ制度の対象者は？

健幸マイレージ制度は、市内に居住する人なら、誰でも参加できます。

健幸マイレージカードの記入方法は？

POST CARD

お手数ですが切手をお貼りのうえポストに投函してください

8 9 1 0 4 9 7

指宿市十町2424番地
指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課 行き

記入を
わすれずに!

〒891-0497
1.住所 指宿市十町2424番地 (地区名 △ △)

フリガナ イフスキ ケンコウ
2.氏名 指宿 健幸

3.生年月日 T・◎・H ○○年 ○月○○日

4.年齢 ○○歳 5.性別 (男)・女

6.連絡先 (0993) 22-2111

《ポイント記入欄》

健幸ポイント2個以上を含め、30ポイント貯まったら応募できます。健幸ポイントがないものは無効です。

月日	内容	時間など	ポイント
4/2	ウォーキング	60分	1
4/3	水泳	60分	2
4/4	エアロビクス	40分	1
4/5	グランドゴルフ	120分	1
4/8	水泳	60分	2
4/10	ウォーキング	60分	1
4/11	ウォーキング	60分	1
4/13	ウォーキング	50分	1
4/14	ウォーキング	90分	1
4/15	ウォーキング	60分	1
4/17	ジョギング	40分	1
4/22	水泳	60分	2

応募には健幸ポイントが2ポイント以上必要です。イベント会場等でもらえるよ!!

健幸ポイントは、自主ポイントとしても有効です。イベントでカードを忘れた人には、会場でシールを配布します。

30分以上の運動で1ポイント! 毎日の運動で貯めちゃおう!!

※カードを無くした場合は、新規で再発行することになりますので、大切に保管してください。また、無くした場合、それまでに貯めたポイントは失効しますので注意してください。

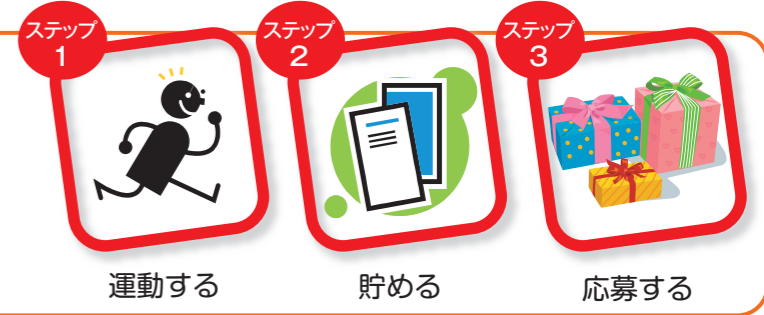
応募締め切り日は？

抽選は年に3回実施します。各抽選の締め切りは、次のとおりです。

第1回抽選 平成30年 6月26日(火) 必着分
第2回抽選 平成30年11月 6日(火) 必着分
第3回抽選 平成31年 3月 5日(火) 必着分

健幸マイレージ制度の参加方法

健幸マイレージ制度に参加するには、健幸マイレージカードが必要です。カードは各イベント会場や市役所各庁舎等で配布しています。運動をしたらカードに記録を付け、ポイントを貯めましょう。ポイントが貯まったら、すてきな賞品が当たる抽選に応募できます。



ポイントを貯める 3つの方法

健幸マイレージのポイントを貯める方法は、3つあります。対象となるイベント等は、広報紙で紹介します。また、イベント会場ではのぼり旗を設置しています。対象となるイベント等の詳細については裏面をご覧ください。

その①

特定健診などを受診すると「健(検)診ポイント」がもらえるよ

市が実施する特定健診や長寿健診、人間ドック、また、会社等での職場健診などを受診すると、ポイントが貯まります。健(検)診ポイントは、1回の受診で30ポイント貯まり、1口応募できます。

その②

30分以上の運動やウォーキングをすると「自主ポイント」になるんだよ

自主的に運動をしたときに貯まるポイントです。運動した人は、自己申告で日付と運動内容を書き込みます。自主ポイントは1日1ポイントです。

その③

イベントに参加すると「健幸ポイント」がもらえるよ

市の体育施設の利用や市民講座、市が実施する対象イベントなどに参加するとポイントが貯まります。健幸ポイントは、1回につき1ポイントです。また、抽選に応募するには、健幸ポイントが最低2ポイント必要になります。自主ポイントとしても利用できます。

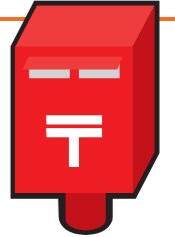
マイレージカードを忘れても

イベントに参加したのにカードを忘れてしまった人には、シールを発行します。あとから自分で貼り付けてください。

健幸 6/3 マイレージ

ポイントが貯まったら

30ポイント(1口)貯まったら応募しましょう。市役所各庁舎などの市内主要施設や対象イベント等の会場内にある応募箱に入れるか、切手を貼って郵送してください。抽選は年3回行います。1人何口でも応募できますが、同じ抽選日で重複して当選することはありません。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



応募するときの注意

健(検)診ポイントは、1回の受診で1口応募できます。それ以外は、1口の応募に健幸ポイントが最低2ポイント必要です。自主ポイントだけで応募した場合は無効になります。

健幸 広報紙内に左のマークが付いているイベント等は、健幸マイレージ対象事業です。

問い合わせ先

健幸・協働のまちづくり課
(ふれあいプラザなのはな館内) ☎ 231003

◎ポイントの種類と付与方法

ポイントの種類には、「健(検)診ポイント」「自主ポイント」「健幸ポイント」の3種類があります。自分に合った方法でポイントを貯めていきましょう。

①【健(検)診ポイント】

特定健診やがん検診、特定保健指導等の受診、および指宿市内で実施される献血でもらえるポイントです。

1回の受診等で30ポイント貯まり、1口応募できます。



●各種健(検)診

【国民健康保険・後期高齢者医療保険の人】

健(検)診項目	受診方法	ポイントの付与方法
特定健診 長寿健診 各種がん検診等	市が実施する健(検)診会場で受診	マイレージカードを持参する必要はありません。自動的に1口応募したことになります。
	市が指定する医療機関で受診	
	職場健(検)診や個別に医療機関で受診	健康増進課または山川・開聞支所市民福祉課に受診結果の写しを持参してください。
人間ドック	市が実施する国民健康保険の人間ドックを受診	マイレージカードを持参する必要はありません。自動的に1口応募したことになります。
	個別に医療機関で受診	健康増進課または山川・開聞支所市民福祉課に受診結果の写しを持参してください。
特定保健指導 (40~74歳の人)	市が委託する医療機関や保健センター等で実施する特定保健指導を受診	初回面接時に1口、6ヶ月後の終了面接時に1口、自動的に応募したことになります。

【社会保険等の人】

健(検)診項目	受診方法	ポイントの付与方法
特定健診	会社等での職場健(検)診で受診	健康増進課または山川・開聞支所市民福祉課に受診結果の写しを持参してください。
	個別に医療機関で受診	
各種がん検診等	市が実施する健(検)診会場で受診	マイレージカードを持参する必要はありません。自動的に1口応募したことになります。
	市が指定する医療機関で受診	
人間ドック	職場健(検)診や個別に医療機関で受診	健康増進課または山川・開聞支所市民福祉課に受診結果の写しを持参してください。
	職場健(検)診や個別に医療機関で受診	

●指宿市内で実施される献血

年齢	ポイントの付与方法
男性 17~69歳*、女性 18~69歳*	会場でマイレージカードを配布します。必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

*65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60~64歳の間に献血経験のある方に限ります。

②【自主ポイント】

自主的に運動をしたときに貯まるポイントです。運動をした人は、自己申告で日付と運動内容を書き込んでください。自主ポイントは、1日1ポイントです。

内容
自主的な30分以上の運動(ウォーキングなど)



③【健幸ポイント】

市の体育施設の利用や市民講座、市が実施する対象イベントなどに参加すると貯まるポイントです。1回の参加につき1ポイント貯まります。

イベント会場には、のぼり旗を設置しています。

健幸ポイントは自主ポイントとしても利用できます。

この旗が目印です



●施設利用でもらえるポイント

事業名等	開催時期等	事業名等	開催時期等
指宿総合体育館	通年	ふれあいプラザなのはな館	通年
開聞総合体育館	通年	いぶすきスポーツクラブ	通年
ヘルシーランド	通年	ケイユウスポーツクラブ	通年
レジャーセンターかいもん	通年	セイカスイミングスクールいぶすき	通年

●イベント参加でもらえるポイント

事業名等	開催時期等	事業名等	開催時期等
スポーツ少年団新規登録時	4月25日~7月31日	健幸パークゴルフ大会	年4回
アロハ健幸ウォーク参加者 ボーナス	4月29日	ウォーキング協会主催のウォーキング大会	通年(毎月)
鹿児島県障害者スポーツ大会	5月20日	出張健幸鑑定団	通年
チャレンジデーイベント ボーナス	5月30日	健幸運動教室	通年
寿大学参加者	5月~H31.2月	各地区ころばん体操	通年
市民講座・公民館講座・自主講座参加者	5月~H31.2月	脳のトレーニング楽習教室	通年
介護食の健幸料理教室	6月~9月(月1回)	家族介護教室	通年
福祉スポーツ大会	6月30日	認知症サポーター養成講座	通年
錦江湾クリーンアップ作戦・夏の部	7月上旬	市見守りネットワーク事業講演会	年1回
砂むしCUPビーチバレー大会&カヌー・バナナボート体験教室	10月上旬	各地区サロン・サロンボランティア	通年
		ふれあいデイ	通年
市民体育祭来場者	10月21日	保健センターが行う各種事業(乳幼児・産婦健診・マタニティースクール、各種相談・教室、センター開放など)	通年
いぶすきふれ愛フェスタ来場者	10月28日		
指宿市駅伝競走大会参加者	11月18日		
菜の花マラソン出場者 ボーナス	H31.1月13日	申請のあった地域や団体の行事(防災訓練、運動会、敬老会、子ども会、婦人会、その他イベント等)	通年
菜の花マーチ出場者 ボーナス	H31.1月26日~27日		
市民体力テスト参加者	年2回	障害者ボランティア活動支援事業参加者	年2回
健幸ふれあいパターゴルフ大会参加者	第3日曜日(8月・9月は除く)	障害者本人活動支援事業参加者	年2回
		障害者スポーツ・レクリエーション等事業参加者	年4回

ボーナス ※このマークのイベントに参加すると、ボーナスポイントが貯まります。

●時遊館COCCOはしむれのイベント参加でもらえるポイント

事業名等	開催時期等	事業名等	開催時期等
ゴールデン・ウィークイベント「はしむれこどもまつり」参加者	5月3日~5月5日	朝隈俊男粘土教室	9月22日~24日
星空観察会参加者	5月~H31.2月(年4回)	企画展「西郷隆盛と海洋国家薩摩」来場者	10月14日~H31.3月17日
指宿発 学びのふるさと講座参加者	6月~H31.1月(年5回)	篤姫のひなまつり展来場者	H31.2月2日~3月24日
いぶすきシルバー美術展	11月25日~12月12日	※開催時期等は、変更になる場合があります。	