



【発信日】平成31年4月24日

【問い合わせ先】

結とびあ（1階 2番窓口）

民生環境部 健康長寿課

担当 松本、平瀬

電話 0779-66-1111 内線 4120

楽しみながら健康と特典をゲットしよう！

### 越前おおの 健康づくりポイント事業参加者募集

大野市では、市民が元気で心豊かに、安心して暮らすことができるよう第3次健康おおの21に基づき、「生活習慣の改善」・「一次予防」に重点をおいた健康づくりを推進しています。

現在、市保健センターでは「健康プラスデー」や「うららでやろまい会」、「健康happyタイム」などの健康づくりをサポートするメニューを毎月開催しています。

今年度は新たな取り組みとして、市民が自主的に健康づくりに取り組み、楽しみながら健康づくりや疾病予防に向けた行動を促す「越前おおの健康づくりポイント事業」を5月より開始しますので、市民への周知をお願いいたします。

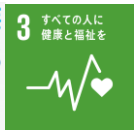
#### 記

- 1 名称 越前おおの 健康づくりポイント事業
- 2 対象者 18歳以上の市民
- 3 対象期間 平成31年5月1日～平成32年2月20日
- 4 応募締切 平成32年2月29日
- 5 内容 ①楽しみながら健康づくりへの動機づけを行います。  
②人間ドックを含む特定健診やがん検診、健康づくり講演会やスポーツ教室、介護予防事業などへの参加や自主的な取り組みによりポイントを貯めていただきます。  
③15ポイント以上で1回のみ応募でき、応募者の中から抽選で健康グッズや美容グッズをプレゼントします。  
※ポイントについては、自主申告制とします。

# 5月から始まる健康ポイント事業にみなさんご応募下さい

越前おおの

## 健康づくりポイント事業



### ポイント事業とは

市民の皆さまが「元気で心豊かに、安心して暮らす」ことができるよう、お一人おひとりの健康づくりへの取り組みを応援します。  
 健診・各種イベントへの参加や自主的な取り組みにより、ポイントをためて応募してください。  
 抽選で健康グッズや美容グッズをプレゼントします。15ポイント以上で1回のみ応募できます。

- 対象 象：18歳以上の市民の方
- 対象期間：2019年5月1日～2020年2月20日
- 応募締切：2020年2月29日
- 応募方法：裏面の応募用紙に記入し、結とびあ内 健康長寿課窓口へ提出または郵送、下記のアドレスに送信してください。  
 応募用紙はホームページからダウンロードできます。

**特典①**  
 健康的な生活習慣が身に付きます！

**特典②**  
 楽しみながら健康づくりに取り組むと、ポイントがどんどんたまります！

**特典③**  
 応募者に抽選でちょっとステキな健康&美容グッズをプレゼント！

### 【健康ポイント対象事業・自主申告制】

種別	健康ポイント対象となる事業名	ポイント点数
健康診査	① 特定健診（人間ドック・職場健診含む）	1ポイント
	② 歯科検診／歯科相談	1ポイント
	③ がん検診	1ポイント×検診数
	④ 献血	1ポイント×回数
	⑤ 特定保健指導	2ポイント
イベント	⑥ 城まつり（越前おおのおどりに参加）	1ポイント
	⑦ ラジオ体操講習会	1ポイント
	⑧ 市総合体育大会、地区総合体育大会	2ポイント×大会数
	⑨ （仮称）結の故郷 健康・食守フェスタ	3ポイント
	⑩ スポーツ・レクリエーション祭	3ポイント
	⑪ 越前大野名水マラソン	3ポイント
自主的取り組み	⑫ 市内の温浴施設利用（銭湯含む）	1ポイント×施設数
	⑬ 市内スポーツジムで行う3ヶ月以上のトレーニング	3ポイント
	⑭ 自主的な3ヶ月以上の健康づくり（食事・運動・禁煙等）	3ポイント×取組数
	⑮ 夏休み等のラジオ体操の参加	3ポイント
	⑯ 市で開催する健康講座・介護予防教室（保健センター、スポーツ振興室、各公民館等）	3ポイント×参加回数

■問合せ先：大野市天神町1-1 大野市健康長寿課 電話 65-7333

応募メール [kenkopoint@city.fukui-ono.lg.jp](mailto:kenkopoint@city.fukui-ono.lg.jp)



# 健康づくりポイント応募用紙 (おひとりに付き1回のみ応募)

住所	〒 ー 大野市			
氏名	ふりがな			電話番号
年齢	歳	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	職業 <input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> パート・アルバイト <input type="checkbox"/> 農業 <input type="checkbox"/> その他

種別	健康ポイント対象となる事業名	参加日及び受診日	ポイント
健康診査	① 特定健診(人間ドック・職場健診含む)	1P 年 月 日	
	② 歯科検診/歯科相談	1P 年 月 日	
	③ がん検診	1P× 検診数	
	④ 献血	1P× 回数	
	⑤ 特定保健指導	2P 年 月 日	
イベント	⑥ 城まつり(越前おおのおどりに参加)	1P 年 月 日	
	⑦ ラジオ体操講習会	1P 年 月 日	
	⑧ 市総合体育大会、地区総合体育大会	2P 大会数	
	⑨ (仮称)結の故郷 健康・食守フェスタ	3P 年 月 日	
	⑩ スポーツ・レクリエーション祭	3P 年 月 日	
	⑪ 越前大野名水マラソン	3P 年 月 日	
自主的な取組	⑫ 市内の温浴施設利用(銭湯含む)	1P× 施設数	
	⑬ 市内スポーツジムで行う3ヶ月以上のトレーニング	3P 月 ~ 月	
	⑭ 自主的な3ヶ月以上の健康づくり(食事・運動・禁煙等)	3P× 運動 食事 たばこ 心 歯	
	⑮ 夏休み等のラジオ体操の参加	3P	
	⑯ 市で開催する健康講座・介護予防教室(保健センター、スポーツ振興室、各公民館等)	3P× / / / / /	

上記の合計ポイント(※15ポイント以上で応募) \_\_\_\_\_ P

アンケートにご協力ください。該当項目に☑をご記入ください。

- Q1: この事業を何で知りましたか?    A1: 市報    HP    チラシ    知人の紹介
- Q2: 健康づくりポイント事業に参加した理由は何ですか?(複数回答可)
- A2: 健康づくりのきっかけ    健康づくりの励み    景品が貰える
- Q3: この事業に参加して、健康に対する意識は高まりましたか?    A3: はい    いいえ

・応募締切    2020年2月29日必着

# ★チャレンジ1ヶ月！

～生涯現役、元気な大野人を目指そう!!～

1ヶ月の目標：

年 月		1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日		
体調(身体)の管理	腹囲 (cm)	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )		
	体脂肪率 (%)																																	
	体重 (kg)																																	
	〔スタート体重〕																																	
	kg																																	
	☆ 目安は、自身の体重に合わせてください。																																	
	200																																	
	180																																	
	160																																	
	140																																	
120																																		
100																																		
80																																		
60																																		
※健康おおの21 (生活習慣のチェック) に取組ができれば○、できなかったら×を記入しましょう。																																		
健康おおの21	10分以上の運動をする																																	
	野菜料理を食べる																																	
	よく眠れた																																	
	毎食後、歯を磨く																																	
	禁煙																																	
適量飲酒																																		
メモ	体調の変化やスケジュールの記入など、ご自由にお使い下さい																																	

※保健センターでは、毎月第1火曜日（午前9時から午後6時）までBMIや体脂肪率、筋肉量等が分かる測定を行っております。