



令和2年度 スケジュール

令和2年	7月	7月 7日(火)	申込締切	STEP1 申しよう!	
		7月 中旬	参加決定通知発送		STEP2 説明会に参加しよう!
		7月 19日(日)	説明会+初回計測会 (ポイント対象イベント)		
		20日(月)	" (")		
		21日(火)	" (")		
	9月	9月 13日(日)	健康セミナー・中間計測会 (ポイント対象イベント)		
11月	11月 15日(日)	修了計測会 (ポイント対象イベント)			
	11月 16日(月)	" (")			
	11月 30日(月)	ポイント付与終了			
12月	12月 15日(火)	ポイント対象歩数データ送信締切日	STEP4 修了計測会に参加しよう!		
令和3年	2月	2月 中旬	景品発送	STEP5 最終の歩数データを送信しよう!	
				STEP6 ポイント交換	

今より+1,000歩!

おおのヘルスウォーキングプログラム



歩いて測って
ポイントゲット!!

活動量計や
スマートフォンアプリで
測った歩数が
ポイントになります



取得ポイントに応じて
最大3,000円分のクオカードまたは
3館共通(うらら館、平成の湯、あつ宝んど)
入浴回数券(3,600円分)

申込期間

令和2年 7月7日(火) まで

※申込定員を超えた場合は、
抽選となります。

参加対象者

大野市民
40歳以上

実施期間

令和2年 7月24日(祝) 11月30日(月)

※詳細は参加決定通知に
あわせて送付します

参加費用

1,000円

募集人数

200名



歩くことから始める健康プログラムです。ご自分が一日どれくらい歩いているのか、また、体組成がどのように変わっているか確かめながら、楽しくポイントをためてみませんか?

『活動量計』を身に付けて過ごしていただき、2週間から1カ月に1回、各公民館や結とぴあでのデータ送信機器またはローソン店内のLoppiにかざして読み込むだけで、ポイントがたまります。取得ポイントに応じて、最大3,000円分の景品が貰えます! ぜひお友達を誘ってご応募ください!

今より+1,000歩！ おおのヘルスウォーキングプログラム

参加条件

- 40歳以上の大野市民
- 説明会+初回計測会に参加できる方
- 市が実施する健康イベントに積極的に参加できる方
- 医師からウォーキング等の運動を制限されていない方

申込期間

令和2年7月7日(火)まで

※申込定員を超えた場合は、抽選となります。

実施期間

令和2年7月24日(祝)～11月30日(月)

※詳細は参加決定通知にあわせて送付します。

募集人数

200名

参加費

1,000円

参加すると…

- 活動量計の貸与
※スマートフォンアプリによる参加も可能(対応できない機種あり)
- 使用方法説明
- 体組成計測定(推定筋肉量、体脂肪量、内臓脂肪レベル等)
- 『からだカルテ』発行(毎月の歩数、消費エネルギーなどのグラフ)
- 管理栄養士、保健師による個別相談(希望者)

使用機器

活動量計、スマートフォンアプリ

ポイント

取得ポイントに応じて

最大3,000円分のクオカード または
3館共通(うらら館、平成の湯、あっ宝んど)
入浴回数券(3,600円分) ※選択可

ダブルチャンス!!

市内文化施設(入館無料)を巡ると、景品プレゼント(健康ポイント事業)

武家屋敷旧内山家	和泉郷土資料館	笛資料館	武家屋敷旧田村家
本願清水イトヨの里	COCONOアートプレイス		歴史博物館
民俗資料館	越前おおの水のがっこう		旧橋本家住宅

活動量計



スマートフォンアプリ



ポイント対象

	付与種類		付与条件	ポイント
	男性	女性		
ウォーキングポイント	1,000歩以上	1,000歩以上	男女別に設定された歩数をクリアした場合、歩数に応じてポイント獲得	6
	2,000歩以上	2,000歩以上		8
	3,000歩以上	3,000歩以上		10
	5,000歩以上	4,000歩以上		12
	6,000歩以上	5,000歩以上		14
	7,000歩以上	6,000歩以上		16
	8,000歩以上	7,000歩以上		18
からだ測定ポイント	体組成計測定ポイント		健康プラスデーまたは、自主的に体組成計測定をしたとき【2回上限/月】	50
プログラム参加ポイント	入会ポイント		事業に参加し、初回・中間・修了時に計測したとき【各1回/年】	250
	初回計測会			250
	中間計測会+健康セミナー			500
	修了計測会			500

* 期間中に500ポイントを獲得するごとに500円分。最大3,000円分とし、獲得したポイントに応じ「クオカード」と交換。3,000ポイント以上の場合、3館共通(うらら館、平成の湯、あっ宝んど)入浴券がクオカードを選ぶことができます。

1日平均歩数からわかる、予防できる病気一覧

日常の身体活動(運動)に、中強度の活動時間を併せることで、下表のような病気予防の効果があります。

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

※「中強度の活動」で代表的なものは、速歩きです。

参考資料：中之条研究

申込方法

電話でお申込みください

大野市役所 健康長寿課 ☎65-7333

(平日 8:30~17:15)