



健康づくり応援ポイント貯め方ガイド



健康づくり応援ポイント
事業サイト



A 健(検)診を受ける！

八代市の実施する健(検)診だけでなく、**職場健診や人間ドックや脳ドックも対象**です。例えば人間ドックで特定健診、胃カメラや便潜血検査、PSA 検査をした場合は特定健診、大腸がん、胃がん、前立腺がんの4項目のポイントを獲得できます。

八代市の集団健診を受診される方には、その場でポイント台紙にスタンプを押します。**医療機関健診や人間ドック、職場健診を受けた方は台紙の各健(検)診の日付記入欄に受診日を記入してください。**応募で窓口に台紙を提出される際に、**職員がポイントスタンプを押します。**インターネットで応募される方は、**受診日を記入し、各健(検)診のポイント数を〇で囲んでおいてください。**

注) 治療の一環でおこなった検査はポイント対象外です。



B 個人で健康講座や運動教室に参加する！ (講座日、講座名を必ず記入してね)

個人で健康づくりのための運動教室や講座に参加した場合、ポイントを獲得できます。たとえば地域包括支援センターなどの**団体登録している企業や団体の運動の講座や講演会に参加**することでポイントスタンプをもらえます。登録団体は市ホームページでご確認ください。登録団体以外の教室に参加した場合は、参加日、教室名を記入し、応募台紙提出時に窓口にお申し出ください。「B」がすべて貯まると320P獲得できます。**11月・12月・1月はポイント2倍！ポイント獲得のチャンス！**

登録団体の確認はこちら→



C 健康づくり関連講座やイベントに参加する！

ポイント対象事業の講座やイベントの開催日は、**広報やつしろや市ホームページ、八代市公式 X(旧 Twitter)、くまもとスマートライフアプリでお知らせ**します。3月に実施されたスリーデーマーチに参加された方は、完歩証を持参されたらポイントを付与します。



D 健康づくりの目標を立て取り組んで、前後で自己評価しよう！

まず、**体重・腹囲・飲酒・喫煙**から1つを選んで、その項目を〇で囲みます。次に具体的な目標(数値)を立てて記入します。

減らす場合は、どれだけの量を減らすかを赤枠の四角に書き込み、維持する場合±0と書きこみます。取り組み前の数値は、忘れないようにメモを残しておきましょう!A・B・C・Fに取り組み、応募前に**取り組み後の数値を確認し、改善・維持・悪化したか自己評価**します。

【例1】350cc缶ビール2本を1本に減らす場合

取り組み前目標

私は **体重**・**腹囲**・**お酒**・**たばこ** を

350

kg
cm
本 (ml)

減らします。
維持します。

太ってきたから
ビールを
半分に減らそう
かな...



【例2】体重を維持したい場合

取り組み前目標

私は **体重**・**腹囲**・**お酒**・**たばこ** を

± 0

kg
cm
本 (ml)

減らします。
維持します。

体重が60kg超えると
肥満になるから体重を
キープしないと...





E スマホにくまもとスマートライフアプリをインストールする！

スマホを持っている方は、くまもとスマートライフアプリをインストールし、**団体コード「8246」で登録**します。Androidの方はgoogle FitとiPhoneの方はヘルスケアと連携させていないと歩数がカウントできないので要注意です。設定から「お知らせ通知設定」で「八代市健康づくり応援隊」をONにすると、**市から健康づくり応援ポイントなどの情報が届きます**。毎日アプリを起動し、目標歩数を達成できたか確認してください。目標を6000歩以上に設定すると次の「F」での取り組みでのポイント獲得日数を簡単にカウントできます。



アプリの会員情報をきちんと登録してね！登録したニックネームを台紙に記入すると100pもらえるよ～



F 1日6000歩以上歩いた日数を数える！

運動習慣がある人はない人に比べ、生活習慣の発症や死亡のリスクが低くなります。**健康づくりのためには、20～64歳の方は1日8000歩、65歳以上の方は1日6000歩を目標**とするよういわれています。

「F」ではアプリや歩数計で毎日の歩数を確認し、1か月間に**6000歩以上達成した日数を数えて、記入**します。次に**達成した日数×2**を計算し、記入します。その数が、その月の獲得ポイント数になります。仮に、5月～12月の8か月間、毎日6000歩以上歩いた場合は490P獲得できます。ウォーキングや日常生活で体をまめに動かして、コツコツポイントをためましょう。

【健康日本21(第3次)説明資料参考】



喫煙・高血圧に次いで身体活動・運動不足は日本人の死亡の危険因子の第3位(*)なのよ～。

毎日どれだけ歩いているのかチェックしてみよう！

自分のペースで無理せず、少しずつ歩数を増やしましょう

座ったままの時間を少しでも減らそう！

*感染性疾患を除く



健康づくりの取り組みを振り返って自己評価、感想を書いてね♡



応募受付期間中に台紙提出場所に台紙を提出した方には**参加賞**があるよ！

台紙内面上部にも名前を忘れずに書いてね

1,000ポイント以上で応募すると当選率UP！頑張るポイントのためよう！

インターネットでも応募できるよ！

獲得ポイントの合計も書いてね！

外面アンケート、住所、氏名、電話番号などすべて記入し応募してね！

必ず、500ポイント以上貯めて応募してね！ポイントが足りないと抽選の対象外になります

