

香美町 令和4年度

# 健(幸)ポイント

数年先も元気に  
動ける体をつくろう



～健(幸)ポイント事業とは？～

町では、皆さんが生涯健康な生活を送れるよう、健康づくりに取り組んだ人に健(幸)ポイントを付与し、運動習慣の動機づけや定着を目指します。  
皆さんと一緒に健康づくりに取り組みましょう。

～ 令和2年度に健(幸)ポイントを利用した感想 ～

- ・規則正しい生活になりました。さらに達成感が得られました。
- ・毎日の記録方法がとても簡単で取り組みやすいです。

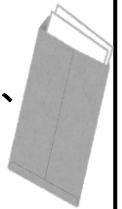


## ① 申し込む！

【対象者】 18歳以上（高校生を除く）の町民。

【申込方法】「健(幸)ポイント事業申込書」（裏面）に必要事項を記入の上、町ぐるみ健診・女性の健診の提出用封筒に入れて、役場健康課または各地域局健康福祉係へ提出してください。  
※電話やFAXでも申し込みできます。

ポイントは4月から  
貯められるのでお早めに！



## ② 実践記録簿が届く！

1日運動を実践すれば10ポイント！

**新規参加者にボーナスポイント200ポイント！**

50日毎にボーナスポイント50ポイント！

さらに健(検)診を受診すると100ポイントがつきます！

**【ポイントが貯まる期間】令和4年4月1日～令和4年12月16日**

終了後は令和5年1月から次年度のポイントが貯められます。

運動した日を  
書くだけ！

実践記録簿

申込書は裏面をご覧ください

③ 自分なりの **運動目標** を立てて実践！

例)ウォーキング、ノルディックウォーキング、ジョギング、ラジオ体操、いきいき体操、介護予防体操、ストレッチ体操

運動習慣の無い人は・・・  
まずは**今より10分多く**体を動かしましょう！



④ **景品がもらえる！**

**～景品交換は、1人2500ポイントを上限とします。～**

ポイント（500ポイント単位）を貯めると景品に交換できます。

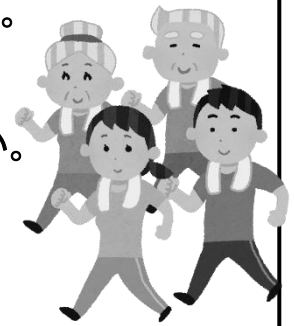
【景品】町指定ごみ袋、健康診査助成券（500円分）など

※景品は変更になる場合があります。ご了承ください。

【景品の申請時期】令和4年12月1日～12月末。

【景品のお渡し】令和5年1月中旬～

申込み者には別途ご案内します。



問い合わせ 香美町健康課 健康増進係 TEL 0796-36-1114(直通)

FAX 0796-36-3809

----- 切り取り線 -----

令和4年度 **健幸**ポイント事業申込書

住所	〒	電話番号			
氏名		生年月日	S・H	年 月 日	( 歳)
氏名		生年月日	S・H	年 月 日	( 歳)
氏名		生年月日	S・H	年 月 日	( 歳)
氏名		生年月日	S・H	年 月 日	( 歳)

----- 下記は記入しないで下さい -----

・実践記録簿の配布 済(担当 ) ・未