

「ウェルネスポイント（健康ポイント）事業」についてのお知らせ

# 健康的な体と共に記念品をゲットしよう！

今年度4～5月頃にウェルネスポイント（健康ポイント）を開始した方は、そろそろ20ポイントたまっていませんか？ポイントの有効期間は開始日より1年間です。該当事業に参加し、20ポイント以上を達成した方に記念品（1,000円分のウォーカー）を贈呈します。市の健診以外の個人で受けた健診や歯科健診についても対象になります。多くの方のポイント達成をお待ちしています。

- 対象者 19歳以上の市民の方  
(平成31年3月31日現在)
- 持参するもの ポイント手帳  
(ポイント対象の健康診断の結果など)
- 受付場所 保健福祉センター

【ウェルネスポイント 図1】

| ウェルネスポイント対象メニュー                   | 獲得ポイント数                  |
|-----------------------------------|--------------------------|
| *健(検)診関係                          |                          |
| 特定(一般)健診                          | 2 P                      |
| がん検診                              | 2 P(1項目以上)               |
| 女性特有(乳・子宮)がん検診                    | 2 P(1項目以上)               |
| 歯科健診                              | 2 P(年2回まで)               |
| 子どもの乳幼児健診・教室                      | 2 P                      |
| *市主催ウォーキング                        |                          |
| 武田の里ウォーキング(春・秋)                   | 各2 P                     |
| にらさきいきいきウォーキング(春・秋・冬)             | 各2 P                     |
| *市主催イベント                          |                          |
| 歯の衛生週間無料相談                        | 2 P                      |
| 武田の里フェスタ・葺崎(スタンプラリー達成者)           | 2 P                      |
| 健康づくり課主催の健康に関する講演会                | 2 P                      |
| 市役所献血(4・8・12月)                    | 2 P                      |
| *子育て支援センターイベント                    |                          |
| ママのためのクッキング教室                     | 2 P                      |
| にら歩くらぶ                            | 2 P                      |
| *個人の取り組み(自分で目標設定:自分で健康のために取り組む内容) |                          |
| (例)ラジオ体操<br>血圧・体重測定<br>間食を食べない    | 週1回以上<br>目標を1か月実施<br>2 P |

## にらさきいきいきウォーキング開催 ウェルネスポイント対象事業です！

誰もが気軽にできるウォーキングを一緒に楽しみませんか？今回は藤井町内約5kmを歩きます。また、当日はスポーツ推進委員より歩き方の指導、終了後には食生活改善推進員による健康食の試食があります。

- 日時 3月9日(土) 9時20分～(受付9時より)
- 集合場所 藤井公民館  
※悪天候の場合は市営体育館で健康講座や運動を行います。
- 持ち物等  
タオル、飲み物、運動できる服装、歩きやすい靴  
※ペットの同伴はご遠慮ください。  
※要申込・参加費無料

■申し込み・問い合わせ 健康づくり課 保健指導担当 ☎23-4310 📠23-4316

大村智博士が称賛する郷里の展望を楽しむ

## 武田の里ウォーク 参加者募集



春の人気イベント参加者募集！今年も距離が選べる4コース！ノーベル賞の大村智博士を育んだ葺崎の自然・風景・文化を体感できるウォーキングイベントです。ぜひご参加ください。

■開催日 4月13日(土)  
■コース・参加費  
34・24・12キロ 1,500円  
8キロ 1,000円

※小学生以下の参加無料!!  
■申込方法  
①直接申込  
申込用紙に参加料を添えて、スポーツ振興担当(市営体育館内)、または教育課に申込

②郵便振替  
申込用紙に必要な事項をご記入のうえ、最寄りの郵便局で、郵便振替により申込

③インターネットからの申込  
スポーツエントリーHPにアクセスし、大会HPから申込  
(<http://spoen.net/77250/>)

※小学生以下の参加者は、当日受付で申し込みをお願い

※その他詳細は広報2月号および市HPをご覧ください。  
します。(保護者は①②③の方法で事前に申し込み、同行してください。)



スポーツエントリーHPへ繋がります

☆武田の里ウォーク沿道でのご声援をお願いします!!  
当日は県内外から約1,000名の方が参加されますので、ぜひ沿道でのご声援をお願いします。  
また、沿道にて参加者へのおもてなしをしていただける方を募集していますので、ご協力いただける方は事務局までご連絡ください。

■問い合わせ  
武田の里ウォーク実行委員会事務局(市営体育館内)  
☎22・0498