

明日も明後日も…数年後も  
元気に動ける身体づくり

# 何かとお得なポイントを貯めながら “運動する習慣”を身につけよう!!

## 事業の特徴

☆平成 28 年度に申し込むと、平成 30 年度まで  
3 年間継続して参加できます!

ポイント数と対象事業  
が増えました!

チャンス!



- \*誰でも、一人でも、自宅でも手軽に運動ができます。
- \*ラジオ体操やウォーキングなど『自分で取り組む運動』や『市内の運動施設の利用』でポイントが貯まり、運動や運動施設の利用を継続すればするほどポイントが貯まります。
- \*体操をする場所や時間帯は問いません。職場や地域、通所施設などでするのもOK!
- \*市や地域自治協議会などが開催する健康教室や介護予防教室への参加、健(検)診や人間ドックで健康管理を行ってもポイントが貯まります。

## ★ ★ 特典 ★ ★

### ①運動習慣が身につく!

ポイントを貯めるうちに、運動が習慣になる。

### ②元気になる!

動きやすくなる、体力が向上する、将来的な病気の予防ができる、気分転換・ストレスの解消、自立した生活をより長く送ることができる、健康的な体型になるなど。

### ③貯まったポイント数に応じて、『交換』や『寄附』ができる!

市内の運動施設や温泉の利用助成券・指定ごみ袋への交換、こども園・小中学校等への寄附が選べます。

## ご参加いただける方

18 歳以上の市民、18 歳以上で朝来市内にお勤めの方

## 参加方法

→ **まずは、参加の申し込みをしよう!**

### ①参加の申込みをする。

申込書・アンケートに必要事項を記入し、受付窓口に提出してください。

【受付】平成 28 年 3 月 15 日(火)から随時

【受付窓口】地域医療・健康課、本庁及び各支所の地域振興課

### ②実践手帳『あさGO!!健康パスポート』を受け取る。

### ③目標を決めて、運動などに取り組み、実践手帳に記録する。

(ポイントがたまります)

\* 申込書・アンケートは、朝来市のホームページからダウンロードもできます。

\* メール、FAX、郵送での申込みも可能です。

### 【お問い合わせ・申込先】

朝来市健康福祉部 地域医療・健康課  
〒669 - 5268 朝来市和田山町立ノ原 26 番地

※平成 28 年 3 月 28 日以降は「朝来市和田山町法興寺 378 番地 1」

TEL : 6 7 2 - 5 2 6 9 / FAX : 6 7 2 - 5 3 6 9

E-mail : iryoukenkou@city.asago.hyogo.jp

# 健康づくりポイント対象一覧表(詳細)

◎運動の実践と運動施設の利用は、手帳を受け取った日から記入します。

ポイント付与の対象とポイント数			摘要
自分で取り組む運動・運動施設の利用	<b>A:ウォーキングまたはジョギング</b> 【自己目標を達成した場合のみポイントを付与】 ※自己目標は、ウォーキング1日合計30分≒ジョギング1日合計20分を目安にしてください。『ウォーキング』を目標にした場合は、ウォーキングを目的に実施した場合のみポイントになります。	5ポイント/日	1日最大5ポイント
	<b>B:体操(ラジオ体操、みんなの体操、いきいき体操)</b>	5ポイント/日	1日最大5ポイント
	<b>市内運動施設の利用</b> 【運動施設内でAやBの運動をした場合は施設利用のみポイントを付与】 ※対象施設(市内5か所) ・あさごふれあいプール「くじら」 ・カーブス朝来和田山 ・スポーツクラブ「ローラント」 ・立雲の郷「とらふす道場」 ・和田山温水プール「エスポワ」	5ポイント/日	1日最大5ポイント

◎平成28年4月～29年3月の間に以下の事業に参加すると、ポイントが記入できます。

健康づくり事業への参加	<b>《健康診査》</b> ※いずれの健(検)診も、人間ドックや職場健診での受診を含みます。 特定健診、特定基本健診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診、腹部エコー検診、前立腺がん検診、歯科検診、結核検診	いずれも1項目につき50ポイント	健康診査年最大150ポイント
	<b>ラジオ体操講習会</b>	50ポイント	
	<b>特定保健指導(受講者)</b>		
	<b>《健康教室》</b> 朝来市健康セミナー(高血圧、脂質異常、糖尿病、歯の健康、こころの健康、禁煙、COPD予防、骨粗鬆症、運動教室、栄養教室)、いずみ会リーダー養成講座、生活習慣病予防教室、親子すこやか教室、離乳食教室、ぱくぱく離乳食教室、出前講座		地域医療・健康課が主催及び関与する事業
	<b>《講演会》</b> 健康づくり講演会、がんに関する講演会、健康フォーラム等	いずれも1回の受講や参加につき20ポイント	
	<b>《介護予防事業》</b> 認知症サポーター養成講座、認知症キャラバンメイト養成研修、認知症研修会、ぴあっと栄養教室、地区健康教室、ステーションRONDO健康づくり教室、あさごいきいき百歳体操PR教室、出前講座、いくの生きいき体操、いくの生きいき料理教室		朝来市地域包括支援センター、生野地域包括支援センターが主催の事業
<b>《各地域自治協議会の健康づくり事業》</b> <b>いくの</b> (わがまちを知らうウォーキング)、 <b>糸井</b> (ウォーキング大会、健康づくり講演会)、 <b>大蔵</b> (健康ウォーク、健康教室「笑おう会」)、 <b>竹田</b> (健康づくり講演会、ふれあいウォーキング大会)、 <b>梁瀬</b> (みんなのラジオ体操、ウォーキング大会)		地域自治協議会が主催の事業	

※平成28年2月9日までに地域医療・健康課に連絡のあった事業を掲載していますが、年度内に、事業が追加されることがあります。

# 「実践からポイントの寄附・交換までの流れ」

\*見開きページで1か月分が記入できます。

\*自分で取り組む運動は、目標を毎月変更することができます。

## 1 運動の目標設定

毎月、目標を決めましょう！

### (1)自分で実践する運動を決める。

実践する運動はA、Bからそれぞれ1つずつ選択します。(体力に合わせて、AかBのどちらか1つにすることも可能です。無理のない程度から始めましょう。)

A:「ウォーキング(1日の合計目標時間:30分)」か「ジョギング(1日の合計目標時間:20分)」のどちらかひとつ選ぶ。

B:「ラジオ体操」「みんなの体操」「いきいき体操」の中からひとつ選ぶ。

### (2)選んだ運動を「わたしの目標」として記入する。

〔記入例〕

わたしの  
目標

A:ウォーキング(30分)  
B:ラジオ体操

## 2 健康づくりの実践と記録

手帳への記入は参加者本人がします。

※月初めに「わたしの体重」も記入しましょう。

### (1)運動の実践を記録する。(見開きページ上段)

\*上記1で決めた「わたしの目標」を実践したり、運動施設を利用したら実施した日の欄に○印を記入します。ウォーキング(またはジョギング)は、実践した時間も記入<sup>①</sup>します。

\*運動施設の利用については、左記の対象施設内でAやBの運動をした場合は、「施設利用」のみポイント(○)になります。利用した施設名も記入<sup>②</sup>します。

\*いずれも実践手帳を受け取った日から、実践すると記入できます。

〔記入例〕

	1日	2日	
A	○ 30分	○ 40分	①実際にいった時間も記入
B	○	○	
運動施設の利用	○ △△△		②運動施設名も記入

### (2)健康づくりの実践を記録する。(見開きページ下段)

\*平成28年4月1日~29年3月31日の間で実施される対象事業に参加すると記入できます。

\*「健康づくりポイント対象一覧表(詳細)」を参照し、実施日、ポイント対象実践内容、ポイント数を記入します。

〔記入例〕

実施日	ポイント対象実践内容	ポイント数
4/1	〇〇教室に参加	20
4/20	特定健診を受診	50

## 3 ポイント記録簿の記入

\*最終ページの「ポイント記録簿」に毎月のポイント数を記入します。

\*前年度に手帳の交付を受けた方は、前年度参加者欄に「100ポイント」が記入できます。

## 4 ポイントの寄附・交換

寄附と交換は申請期限が異なります。ご注意ください！

※残ったポイント数は、次年度に繰り越しできません。

\*寄附や交換の申請は、実践手帳の裏表紙にある「健康づくりポイント交換・寄附申請書及びアンケート」に記入し、手帳とともに提出してください。

### 提出先：地域医療・健康課、本庁及び各支所の地域振興課

後日、地域医療・健康課から使用された実践手帳をお送りします。

交換の場合は、ご希望の交換品（施設利用助成券、ごみ袋等）も一緒にお送りします。

### 寄附の場合

申請期限：平成 29 年 2 月 28 日(火) 必着

- ① 500 ポイント単位で寄附ができ、上限はありません。
- ② 寄附先はお一人につき年度内に 1 か所のみです。
- ③ 寄附されたポイントは、地域医療・健康課から図書カードとして寄附先に進呈し、こどもが使用する絵本や本の購入に活用されます。

#### 〔ポイント寄附先〕

団体番号	ポイント寄附先	団体番号	ポイント寄附先	団体番号	ポイント寄附先
1	生野こども園	11	照福こども園	21	東河小学校
2	糸井こども園	12	やなせ保育園	22	竹田小学校
3	大蔵こども園	13	あわが保育園	23	梁瀬小学校
4	東河こども園	14	めばえのにわ保育園	24	中川小学校
5	竹田こども園	15	和田山幼稚園	25	山口小学校
6	中川こども園	16	梁瀬幼稚園	26	生野中学校
7	山口こども園	17	生野小学校	27	和田山中学校
8	枚田岡保育所	18	糸井小学校	28	梁瀬中学校
9	ひまわり保育園	19	大蔵小学校	29	朝来中学校
10	枚田みのり保育園	20	枚田小学校	30	和田山特別支援学校

### 交換の場合

申請期限：平成 29 年 3 月 31 日(金) 必着

#### 〔交換に必要なポイント数と交換品〕

必要ポイント数	交換品の種類		摘要
600	温泉施設利用助成券	黒川温泉、よふど温泉	
500 (18~64 歳)	運動施設利用助成券	エスポワ、カーブス、くじら、とらふす道場、ローラント	※1
300 (65 歳以上)			
600	南但広域行政事務組合指定ごみ袋 (大)		
400	南但広域行政事務組合指定ごみ袋 (小)		

※1 障害者手帳をお持ちの方は、半分のポイント数で市内運動施設の申請ができます。

◎各種利用助成券（温泉施設、運動施設）の有効期限は、発行日から 6 か月以内です。

◎エスポワ、くじら、ローラントの利用助成券は、月会費からの割引には利用できません。

◎カーブス朝来和田山は女性のみ利用できます。利用する際は、直接カーブスにお問い合わせください。