

報道各位

勝山市 健康体育課

## かつやま健康歩（ポ）イント事業の実施について

このことについて、市民の健康づくり事業として実施しますのでお知らせします。  
今年度は歩数増加を目標に、ジオウォーキングイベントのコラボや山口茜選手の協力により事業を実施します。

### 記

- 1. 目的** 市民が自分の健康に関心を持ち、自主的な疾病予防・健康づくりとして活動量の増加及び健診受診などの健康行動を習慣化することを目的として実施します
- 2. 対象者** 勝山市民・市内に勤務する人
- 3. 参加費** 無料
- 4. 内容**
  - (1) 10分以上のウォーキングや、健診・がん検診の受診、健康イベントの参加に対してポイント付与
  - (2) 期間内でポイント達成者には賞状及び市内協賛店で利用できるクーポン券を進呈
- 5. 日程** 9月第2広報で事業周知（参加者募集及び記録表の配布）
- 6. 期間** 申込日から11月30日  
※100ポイント達成の方は12月28日までにクーポン券引換

### ポイントイベント

- ①健康ひろば（健康講座及び健康づくり協定企業による健康づくりコーナー）
- ②ウォーキング講座や運動講座
- ③ジオウォーキング（商工文化課と連携して実施します）

配布物は別添のとおり

問い合わせ先

健康体育課 健康増進係 担当 中川  
TEL:0779-87-0888 FAX:0779-87-3522  
e-mail:choju@city.katsuyama.lg.jp



**100ポイント**達成したら記録表を提出してクーポンと引き換えよう！  
 【引換期間】10月16日～12月28日 【利用期間】引き換え～R6年1月31日  
 【提出先】福祉健康センター「すこやか」(②番入口)健康体育課

## ポイントの貯め方

まずは1日10分のウォーキングから始めてみましょう。  
 そして、健康イベントに参加して、ますます健康になろう！

### コツコツと歩いてためる

近所のウォーキングなどまずは1日10分をめざして体を動かしてみましょう

- 10～19分のウォーキング=1P
- 20～29分のウォーキング=2P
- 30分以上のウォーキング=3P

+



### イベントに参加してためる

健康に関するイベントに参加して健康情報をゲットしましょう。  
 健康チェックや歩き方講座、ジオウォーキングで新しいウォーキングコースや勝山の魅力を再発見してみたいはいかがでしょうか。

## おすすめイベント

ボーナスポイント5ポイント獲得のチャンス!!!  
 ご家族ご友人をお誘いあわせの上、ぜひご参加ください

参加費 無料

### わいわいわくわく 健康ひろば

- ▼日時 9月29日(金) 受付13:15～
- ▼会場 すこやか 多目的ホール
- ▼内容 (13:30～14:30) 「健康と運動に関するお話」 講師 福井大学 山次俊介 先生
- (14:30～15:30) 「健康チェックコーナー」
- ・AGEs 糖化測定 (老化度が分かります)
- ・ベジチェック (野菜足りてますか?)
- ・血管年齢測定 ・握力測定
- ・体組成計 等 健康情報提供コーナー
- ▼問合せ ☎87-0888

### 《運動講座(要申込)》

- ①10月2日(月) 14:00～15:00 「歩き方講座 正しく歩こう」
- ▲会場 ズアリーナ
- ▲定員 30名
- ▲持物 内履 水分
- ②10月24日(火) 14:00～15:00 「歩き方講座 効果的な歩き方」
- ③11月14日(火) 14:00～15:00 「ストレッチ(仮)」
- ④11月29日(水) 10:00～11:00 「おうちで出来る体操(仮)」
- ▲会場 すこやか 多目的ホール
- ▲定員 各回20名
- ▲申込 ☎87-0888

### 体力を確認してみよう!

- (全国的に体力や運動機能の調査を実施しています、直接会場へお越しください)
- ▼日程 10月22日(日)
  - ▼時間 9:30～11:00
  - ▼会場 林業者体育館
  - ▼内容 握力、上体起こし、長挫体前屈、開眼片足立ち、10メートル障害物歩行、6分間歩行
  - ▼持物 内履 水分
  - ▼問合せ スポーツ振興係 ☎88-8127

途中のポイントで説明を聞くよ



### 《歩いて健康! わくわく週末ジオウォーキング》

申込) 商工文化課  
 エコ・ジオパーク推進係  
 ☎88-8126 \*各回定員20名

- ① 日時: 9月30日(土) (受付8:45) 9:00～11:00  
 まちなかコース①(約4.5km)  
 集合: ズアリーナ → 勝山駅他 → ズアリーナ
- ② 日時: 10月7日(土) (受付8:45) 9:00～11:00  
 まちなかコース②(約2.5km)  
 集合: 市役所 → 七里壁他 → 市役所
- ③ 日時: 10月14日(土) (受付8:45) 9:00～11:00  
 三室コース(約4.5km)  
 集合: 勝山駅 → 廃線跡他 → 勝山駅



# 令和5年度 わいわいわくわく かつやま健康歩イント



歩いて健活! いつまでも健康で! 一緒にがんばろう!

歩いて「健康ポイント」をためましょう! 期間中**100ポイント**以上ためると...達成者全員に市内で使える**お得なクーポン**をプレゼント!  
 (例: お食事〇円引き、お買い上げ金額〇%引き、ドリンクサービス、〇〇無料など)  
 ポイントがたまるほど健康になれる!

対象者

勝山市民・勝山市内に勤務する方

参加費

無料

### ステップ 1

電話・窓口・メールにて健康体育課へ参加申込

申込期限: 10月31日(火)



メールQR

申込の方には**実施期間中、健康情報をお届け**します



### ステップ 2

歩いてポイントをためる (1日1～3ポイント)  
 イベント参加でポイントをためる (各事業5ポイント)

### ステップ 3

**100**ポイントでクーポンと交換

貯まったら記録表を健康体育課へ提出 ※平日8:30～17:15

引換期間: 10月16日(月)～12月28日(木)

主催・担当: 勝山市健康体育課 健康増進係 福祉健康センター「すこやか」内(②番入口)  
 TEL: 87-0888 FAX: 87-3522 MAIL: kenkou@city.katsuyama.lg.jp  
 共催: 住友生命保険相互会社・明治安田生命保険相互会社・大塚製薬株式会社・市内協賛店

# ボーナスポイント

ゲットしてさらに健康になりましょう！  
をつけた数×5ポイント=

健康管理  
5ポイント

令和5年4月以降に健診・がん検診・歯科健診を受診した方の不調がなくても年に1度は健康診断を受けましょう！  
 まだ受けていない方は早めに受けましょう。  
**健診を受けてチェック**  
 ※健診は年齢や加入している健康保険により受診方法が異なりますので職場等でご確認ください。  
 ※勝山市民の方は市のがん検診が受けられます。



**C**

## わいわいわくわく紹介ポイント

☆紹介された  
5ポイント

☆紹介した  
5ポイント

ご家族・お友達を誘ってみんなで健康になりましょう！  
 紹介を受けて参加された方へ5ポイント、  
 ご家族やお友達等に紹介して下さった方へ5ポイントプレゼント！  
**みなさんと声を掛け合って健康習慣の実践や記録をしましょう！**  
 ポイント数を競うなど楽しくチャレンジできるといいですね。

●私は \_\_\_\_\_ さんに紹介されて参加しました  
 ●私は \_\_\_\_\_ さんに紹介しました  
 紹介されたり、紹介したらそれぞれチェック

健康イベント  
参加  
5ポイント

健康歩イント事業実施期間中に県内で実施されている健康や運動に関するイベントや各種教室に参加した方。  
 イベントや教室に参加してチェック  
 裏面の「おすすめイベント」をご覧ください。

ジオウォーキング  
各5ポイント

ジオウォーキングに参加してチェック  
 日程は裏面を参照してください

# 参加者アンケート(10P)

(1) 健康歩イント開始前のご自身の活動レベルはどれでしたか？

- ① 息の弾む活動を週3回以上30分以上続けている
- ② 息の弾む活動を毎日10分以上できる
- ③ 座りがちな生活を見直し体を動かそうとしている
- ④ できれば動きたくないと思っている

(2) 参加して生活や体調などに変化がありましたか？

- ① はい ② いいえ ③ わからない

①はいと回答の方にお聞きします。どのような変化がありましたか(複数回答)

- a 体調が良くなった b 体力がついた c 体重が減った d 気持ちが明るくなった e 出かけるようになった
- f 血圧が下がった g その他( )

(3) 今後もウォーキングを継続しますか？

- ① はい ② いいえ ③ わからない

**D** 記入すると10P!!



氏名  住所  電話

# ポイント記録表

取組み後の自分のなりたい姿を想像して目標を立てよう  
 ご自身の活動レベルや生活習慣に合わせて考えよう!

目標  
5ポイント

(例) 1日10分は歩く 体重を0kg減らしたい など

**A**



\*ポイントの貯め方は裏面を参照してください(10~19分=1P 20~29分=2P 30以上=3P)

取組日数	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
項目	11/11	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	小計	
歩いた時間(分)	10											P	
ポイント*	1												
取組日数	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	小計	
歩いた時間(分)												P	
ポイント													
取組日数	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	小計	
歩いた時間(分)												P	
ポイント													
取組日数	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43		
項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	小計	
歩いた時間(分)												P	
ポイント													
取組日数	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54		
項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	小計	
歩いた時間(分)												P	
ポイント													
取組日数	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65		
項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	小計	
歩いた時間(分)												P	
ポイント													
取組日数	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75		合計	
項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		P
歩いた時間(分)													
ポイント													

**B**

