

ウォーキングで健康寿命を伸ばそう！



運動健康ポイントを寄附してみませんか！

まごころ部（健康推進員）

2022. 5. 25

コロナ禍で外出しにくい生活が続き、運動不足で体調・健康不良に陥っていませんか。そろそろ外に出て、運動を再開し体も心もリフレッシュしましょう！

中筋里づくり計画の一つに「住民一人ひとりが健康で地域とつながっている」があります。各自の健康増進を図りながらポイントを貯めて、中筋小学校やコミュニティに寄附してみませんか。ぜひ、みんなで「運動健康ポイント制度」に参加しましょう！！



「なかせじウォーキングマップ」をご活用ください。（人づくり体育部作成）

参加方法は2つ！ あなたはどっち派？

運動健康ポイント制度を知っている？

はい

スマートフォンアプリ
「とよおか歩子」で
参加している

豊岡市マスコットキャラクター



コーちゃん オーちゃん 咲さん

いいえ

「歩くこと」による健康づくり「歩キング」に取り組み、健康で笑顔にあふれるまちづくりを目指している豊岡市の制度です。

（健康増進課 健康まちづくり推進室）



はい

スマートフォンアプリ
「とよおか歩子」と運動健康ポイントシートの併用はできません。



いいえ

すでに運動健康ポイントシートで参加している

はい

そのまま続けましょう。
GOAL! に到達したらポイントを集計して、応募欄の施設利用券等の希望枚数や寄附先、寄附ポイント、表紙のアンケートなどを記入します。記入後は、のり付けせずにコミュニティなかせじに提出しましょう。



いいえ

ぜひ、この機会に参加しましょう。

6月1日から始めよう!!

目標を決めて、毎日記録しポイントを貯めよう!!
ポイントを中筋小学校・コミュニティに寄附しましょう!

（施設利用券等に交換した残りのポイントでもいいよ）



運動健康ポイント制度に参加しよう！

運動健康ポイント制度の流れと使い方



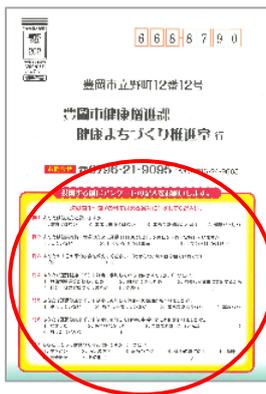
- ① 5月25日に各区へ
運動健康ポイントシートを一世帯に2枚ずつ配布します。
もっと必要な場合はコミュニティなかすじまでご連絡ください。 ☎ 23-3746
- ② 6月1日からスタートして11月30日まで運動目標を立て実施
運動目標を達成したら○印を記入します。
(運動目標は月ごとに変更してもOK)



- ③ 12月に入ったらポイントの集計とシート回収
集計表と応募欄、表紙のアンケートを漏れなく記入してください。
記入方法はポイントシート裏表紙を見て本人が記入します。

⚠ シートはのり付けしない。

※各区で回収します。(シートをのり付けした場合は郵便ポストに投函してください。)



・アンケートを記入する



・毎月のポイントが記入され、計算が合っているか
○の記入漏れがないか 計算は合っているか



・裏表紙を見ながら本人が記入する

- ④ 各区で回収された運動健康ポイントシートを12月15日を目安に健康推進員がコミュニティなかすじに提出
新しい運動健康ポイントシートと交換します。
※のり付けされたものはコミュニティなかすじでは受付できないので、郵便ポストに投函します。(郵便法第4条に違反する)
- ⑤ 提出されたシートはコミュニティなかすじが取りまとめ、12月中に健康増進課へ持参
※1 1月にお楽しみ抽選があります。(6か月間継続した人のみ)
※2 「とよおか歩子」のポイント交換は寄附のみ。お楽しみ抽選はありません。

○すでに運動健康ポイントシートに参加していて提出のタイミングが12月でない場合は直接コミュニティなかすじにのり付けせずに提出してください。コミュニティの郵便受けに投入でもOK! (のり付けした場合は郵便ポストへ投函してください。)