

にしわき健幸ポイント2021 申込み方法

1 2つのコースから、
参加するコースを選ぼう!

●活動量計コース(参加費2,000円)



活動量計
D11×W78.5×H40mm(約28g)

●アプリコース(参加費1,000円)

スマートフォンアプリ
Health Planet Walk



※対応機種を必ずご確認ください。
詳細については、右のQRコードから
ご確認ください。



2 申込みをして活動量計や
必要書類などを受け取ろう!

申込み方法

次の①から③の方法でお申し込みください。

- 活動量計コース
- アプリコース

① WEB

次のURLまたは右のQRコードからサイトにアクセスし、
お申し込みください。

にしわき健幸ポイントHP URL
<https://www.city.nishiwaki.lg.jp/kakukanogoannai/kurashianshinbu/kenkoutoshi/point/23189.html>



② 「にしわき健幸ポイント2021」参加申込書

投函 63円切手を貼って投函してください。

**窓口
持込み** 下記窓口までお持ちください。
西脇市健幸都市推進室

FAX 下記宛てに送信ください。
FAX:0795-23-5219
※番号をお間違えの無いようご注意ください。

③ 電話

☎ 0795-22-3111 (代)
健幸都市推進室 受付時間：平日8時30分～17時15分
(土・日・祝日除く)

説明会日程

No.	開催日	時間帯	場所	定員
①	6月25日(金)	10:00~12:00	オリナス (市民交流施設)	120人
②	6月25日(金)	14:00~16:00		
③	6月25日(金)	18:30~20:30		
④	6月26日(土)	10:00~12:00	オリナス (市民交流施設)	120人
⑤	6月26日(土)	14:00~16:00		
⑥	6月26日(土)	18:30~20:30	茜が丘複合施設 みらいえ	60人
⑦	6月27日(日)	10:00~12:00		
⑧	6月27日(日)	14:00~16:00		
⑨	6月27日(日)	18:30~20:30		

申込み時の注意事項

●参加費は説明会時に現金で徴収します。

既に健康づくりを始めている方も、これから始めようと思っている方も、
気軽に取り組んでみませんか。

働きながら

新規参加者募集

にしわき 健幸 ポイント 2021

散歩しながら

家族と
出かけながら

活動量計やスマホアプリを身に付けて
ウォーキングや健康づくりに関するイベントなどに
参加することでポイントを貯め、
貯めたポイントを地域商品券に交換できます。

最大
6,000円相当の
地域商品券と
交換

キリトリ線

「にしわき健幸ポイント2021」参加申込書

「健幸運動教室Ni-Co」に参加される方は申込み不要です。

記入日	令和3年	月	日		
フリガナ					
氏名				性別	
				<input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女	
身長	cm				
メールアドレス					
生年月日	西暦	年	月	日	
住所	〒				
	町名・番地				
市					
	アパートマンション名、部屋番号				
電話番号					
説明会希望日					
第1希望	No.	第2希望	No.	第3希望	No.
参加コース	<input type="checkbox"/> 活動量計コース <input type="checkbox"/> アプリコース ※希望するコースに☑を入れてください。				
質問	このチラシをどちらで受け取りましたか?				
申込締切	令和3年5月31日(月)必着 ※期間内先着順				

募集期間 令和3年5月12日(水)～5月31日(月)

申込締切 令和3年5月31日(月)必着

事業期間 令和3年7月5日(月)～2月28日(月)

対象 40歳以上で、市内に在住または通勤する人

参加条件 6月に開催する説明会に参加できること
アンケート調査に協力できること

参加費 ・活動量計会員 2,000円(税込)
*5,000円相当の活動量計を貸与します。
・アプリ会員 1,000円(税込)

募集人数 880人 先着順(内380人は健幸運動教室Ni-Coの参加者)

問合せ

西脇市健幸都市推進室

電話：0795-22-3111 (代)

受付時間：平日8時30分～17時15分(土・日・祝日・年末年始除く。)



健幸に暮らせる町づくりは地域医療を支える
私達にとっても究極の目標です。是非皆さんも
参加して、健幸になってください。

西脇市多可郡医師会長 村上典正 医師
(村上クリニック院長)

にしわき健幸ポイント2021のしくみ

健幸ポイントの貯め方

専用活動量計を身に付けて歩いた歩数や、定期的に測定された体組成データ(体重やBMI)の改善結果に応じてポイントが貯まります。



データ送信は簡単!

活動量計をリーダーライターに置くだけで歩数データを簡単に送信できます。



年度末にまとめて交換!



ポイントを貯める

歩く

がんばってますポイント

一定量の歩数が増加した場合及び推奨される歩数を達成で



参加する

行きましたポイント

市が指定するスポーツ教室等に参加で



測る

変わりましたポイント

BMI(肥満指数)または筋肉率の改善で



健(検)診を受診する

健(検)診受けたよポイント

所定の健(検)診の受診で



続ける

継続したよポイント

月1回活動量計、アプリの歩数データ送信で



*本事業が来年度も継続することが決定した場合、ポイントを貯める期間は延長します。

ポイントが貯まったら

最大6,000円相当の地域商品券と交換

*2年目の継続を希望される方は、貯まった健幸ポイントから参加費を徴収します。

スケジュール

参加申込み(5月)

裏表紙の「申込み方法」をご覧ください。
先着順

説明会に参加(6月)

参加手引きや活動量計などをお渡しします。

ポイント獲得期間

令和3年7月5日(月)から令和4年2月28日(月)までの期間にポイントが貯まります。(最大6000ポイント)

ポイント交換(令和4年3月)

期間中に貯まったポイントは500ポイント(1ポイント=1円相当)単位で地域商品券と交換します。交換の手続きは必要ありません。

体組成測定・歩数アップロード拠点

会場	住所 電話番号	開館時間	体組成	歩数
オリナス (市民交流施設)	下戸田128番地の1 TEL:22-3111	9:00から 22:00	○	○
茜が丘複合施設 みらいえ	野村町茜が丘16番地の1 TEL:25-2800	9:00から 21:00	○	○
総合市民センター	西脇790番地の15 TEL:25-5996	9:00から 21:00 ただし日曜及び祝日は 17:00	○	○
西脇市総合福祉センター (萩ヶ瀬会館)	和布町277番地の1 TEL:23-0211	9:00から 21:00	○	○
西脇市コミュニティセンター 黒田庄地区会館 (黒っこプラザ)	黒田庄町前坂2140番地 TEL:28-2121	9:00から 21:00	○	○
全国のローソン			×	○

キリトリ線
郵便はがき

お手数ですが
63円切手をお貼り
ください

677-8511

西脇市健幸都市推進室 行

兵庫県西脇市下戸田128番地の1