

西脇健康ポイント対象行動

※日々の実践や取り組みをポイント手帳に記録しましょう。

■毎月の目標を立てて健康づくりを実践（手帳に日々の取り組みを記録）

種別	内容	獲得ポイント	備考
推奨目標	ウォーキング または おりひめ体操	3ポイント/月	月間を通じて継続実施できる目標です。
自由目標	自由に内容を設定	3ポイント/月	

■町ぐるみ健診、がん検診等の健康診査を受診（手帳に受診種別などを記録）

種別	内容	獲得ポイント	備考
健康診査等	町ぐるみ健診、個別健診、人間ドック、職場健診、健診に必要なデータの提供	5ポイント/回	健康診査等とがん検診その他を同時に受診した場合はそれぞれ加算できます。
がん検診	肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、乳がん検診、子宮がん検診等	2ポイント/回	
その他	肝炎ウイルス検診、歯周疾患検診・妊婦歯科健診・歯科口腔健診、骨粗しょう症検診、献血	2ポイント/回	

■市が実施する健康関係のイベント、教室、講座に参加（会場でポイント券を配布）

種別	内容	時期	場所	獲得ポイント	備考
イベント	都麻の里さわやか交流祭	10～11月	大野隣保館	1ポイント/回	
	日野の里ふれあいフェスティバル	10～11月	サンパル日野	1ポイント/回	
	芳田の里ふれあいまつり	10～11月	芳田の里ふれあい館	1ポイント/回	
	いい歯の日	11月	市民会館	1ポイント/回	
	健康増進啓発ポスターコンクール	9月募集	小中学校(申込)	5ポイント/回	保護者に交付
	朝ごはんレシピコンテスト	9月募集	健康づくりセンター(申込)	5ポイント/回	
教室・講座	介護予防いきいきサロン	月1回程度	各地区公民館等	3ポイント/1ケル	
	介護予防運動教室（貯筋くらぶ）	9～12月	各地区コミュニティセンター等	3ポイント/1ケル	
	介護予防啓発事業（介護予防の講座や体操等）	9月～	各地区コミュニティセンター等	1ポイント/回	
	生活支援サポーター養成講座	10～12月	未定	3ポイント/1ケル	
	介護予防サポーター養成講座	1月	未定	3ポイント/1ケル	
	認知症サポーター養成講座	随時	依頼者の指定場所	1ポイント/回	
	認知症を学ぼう講演会	2月	市民会館	1ポイント/回	
	健康教室（チャレンジ健康サロン等）	9～10月	健康づくりセンター	1ポイント/回	
	料理教室（いずみ会主催）	7、9、1、3月	健康づくりセンター	1ポイント/回	
	食育セミナー	11月	茜が丘Miraie	1ポイント/回	
	西脇病院が開催する各種健康セミナー等	随時	西脇病院講堂	1ポイント/回	

※この表にない健康に関するイベントや教室等に参加された場合は、各自でポイント手帳に記録してください。

★西脇健康ポイント制度の概要★

ウォーキングや「おりひめ体操」の実施、各種健診の受診、健康イベントへの参加など、一人ひとりの「健康づくり」に対して、「健康ポイント」を付与します。

健康ポイントは「ポイント手帳」に記録し、貯まったポイントを「健康ポイント券」と交換してください。10ポイント分ごとに健康関連商品などが当たる抽選会に参加できます（抽選会は、広報にしわきや市ホームページで後日お知らせします）。

■対象

市内在住・在勤の18歳以上の方（高校生は除く）

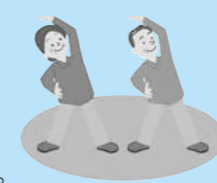
①ポイント手帳を手に入れる



市役所窓口（保険医療課、長寿福祉課、案内）、健康づくりセンター、市関連施設でお渡しします。

②ポイントを獲得する

健康づくりを実践してポイントを獲得しましょう。左表がポイント対象行動です。左表にない健康イベントへの参加もポイントの対象となります。



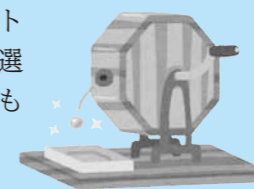
③ポイント券に交換する

ポイント手帳に記録したポイントを「健康ポイント券」に交換しましょう。



④抽選会に参加する

健康ポイント券10ポイントで1回抽選できます。抽選には西脇エコポイント券も合わせて使えます。



楽しんで健康づくりを

西脇健康ポイント制度を創設

市では、今年度、「西脇健康ポイント制度」を創設しました。これは、楽しみながら「健康づくり」を実践するための制度で、ポイントを貯めると健康関連商品などが当たる抽選会に参加できるというものです。生活習慣病はさまざまな病気の原因となっています。いつまでも健康でいるためには、病気の早期発見と予防が欠かせません。そこで、健康診査受診や日々の健康づくりを対象としたポイント制度を活用して、楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか。

■問合せ
 保険医療課（市役所内線253・254）
 健康課（市役所内線356）
 長寿福祉課（市役所内線351）

おりひめ体操で みんなで楽しく介護予防

ポイント対象例3 / おりひめ体操



梅澤富美代さん (大野)

「おりひめ体操自主グループ大野隣保館会場」は今年1月から週1回、梅澤さんが中心となって開催。毎回8人から10人が参加しています。

退職を機に「田舎暮らし」をしようと2008年に西脇市へ引っ越してこられた梅澤富美代さん。仕事をしていたころに比べて体を動かすことが減ったことから、市が実施している介護予防教室に参加するようになったそうです。教室に3年間参加した後、グループで介護予防のための「おりひめ体操」に取り組みれています。



「おりひめ体操」

「会場まで歩くのも運動になるし、家で一人テレビを見ているより健康的」と梅澤さん。一緒に体操をしながら参加者に優しくアドバイスされています。30分ほど体を動かした後、みんなでおしゃべりしたり、お茶を飲んだりしてコミュニケーションの時間。体操を通じて人間関係を築けるのも魅力だといいます。会場は大きな笑い声に包まれています。

「筋力が衰えていることを実感することが大切。一人で続けるのは難しいので、みんなで楽しみながら、おりひめ体操をしている」と梅澤さん。「老化予防のためこれからも続けていきたい。グループみんなで西脇健康ポイント制度に取り組んでみたい」と話してくださいました。

歩くことが今では日課 無理なく健康づくりを実践

ポイント対象例1 / ウォーキング



国本陽一さん (野村町)

「運動をするようになって、食事がおいしくなった」と国本さん。当時67kgあった体重は、運動を続けていくうち食事の量を変えていないのに62kgに減少しました。今では体が軽くなり体力もついて、長く歩いても疲れなくなったそうです。

また、健康づくりセンターに通うことで、市保健師と話す機会が増え、アドバイスを受けながら健康づくりに取り組まれています。長く続ける秘けつは「無理せず、生活習慣の一部にすること」だそうです。運動の終わ



健康づくりセンターにあるウォーキングマシン。どなたでもご利用いただけます。

りには、脈や血圧を自分で測り日々の体調管理に努めるほど、今では健康に気を配られています。「健康ポイント制度を利用して、楽しみながら運動を続けていきたい」と話す国本さんは69歳。いつまでも若々しくあるために、これからは「歩く」ことを日課として、続けていかれます。

特定健診・禁煙をテーマにポスターを描こう

ポイント対象例2 / 西脇市健康増進啓発ポスターコンクール

- 募集期間 9月1日(火)～11日(金)
- 対象 市内に住所を有する小学4～6年生と中学生
- 作品テーマ 「特定健診」または「禁煙」
- 提出先 在学する学校へ(市外の学校に通う児童・生徒は、市保険医療課へ直接ご提出ください)
- 表彰 入賞者に賞状および記念品、応募者全員に参加賞を贈呈(表彰式は別途お知らせします)
- その他 募集要項は市ホームページに掲載しています。最優秀・優秀作品は啓発用ポスターやチラシに活用します。保険医療課保険担当(市役所内線253・254)健康課(市役所内線356・360)
- 問合せ



昨年の最優秀作品 / 禁煙の部

8月から西脇健康ポイント制度がスタート メタボ解消のために生活習慣を改善しましょう

食生活やライフスタイルが変化し、内臓脂肪がお腹の周りに貯まるメタボリックシンドロームが増加しています。運動不足や食べすぎによって内臓脂肪は少しずつ蓄えられていき、糖尿病や脂質異常、高血圧症などのさまざまな生活習慣病の引き金となります。さらに、これらの症状を放置しておく、心臓病や脳卒中等の重大な病気へと進んでしまいます。この生活習慣病を予防するためには、運動と食事により生活習慣を改善することがとても大切です。市では、特定健診の結果をもとに、メタボリックシンドロームの予防と解消を目指して、健康相談や教室を開催しています。参加された方は、ご自身で設定した目標に向かって日々努力されていますが、長年の生活で身についた習慣を変えていくことが大切です。

一人でも多くの方に、ウォーキングやおりひめ体操をはじめとした健康づくりに、チャレンジしていただけるよう、これからもサポートを続けていきたいと考えています。



健康課 青木萌香保健師