



平成30年6月4日  
十日町市健康づくり推進課

## 「とおかまち健康ポイント事業」をスタートします

6月から新規事業「とおかまち健康ポイント事業」の参加者を募集します。

自発的な運動や運動教室参加などでポイントを取得し、一定のポイントが貯まると「十日町市カタログギフト（4千円相当）」をプレゼントします。

運動習慣の少ない働き盛り世代の市民を対象に、健康寿命を延ばすため、健康づくりの意識向上と、運動習慣の定着化を図ることが目的です。

### 1 対象者

40歳～64歳（平成31年3月31日現在）の市民

### 2 募集人数

200名（先着順）

H29年度市の特定健診の結果、メタボリックシンドロームの可能性のある方を優先

### 3 取組方法

① 電話で申込み（健康づくり推進課へ 6月22日（金）締切）

② 説明会（6月30日（土）保健センター）体脂肪量、筋肉量等を計測

③ 運動期間（7月～12月中旬）

#### 【ポイントの対象】

- ・運動教室参加、運動施設利用、健診受診、自発的な運動（ウォーキングなど）  
体組成計測（体脂肪量、筋肉量）、結果改善（体脂肪量減少、筋肉量増量）

④ 結果計測（12月中旬 保健センター）

⑤ 賞品発送（1月 ポイント到達者へ）

### 4 添付資料

- ・チラシ「とおかまち健康ポイント」に参加しませんか

※市報6月10日号に募集記事を掲載

#### ■お問合せ先

十日町市健康づくり推進課 成人保健係  
担当：金木 ☎025-757-9764（直通）

運動して得しちゃおう

先着200名!!

## 「とおかまち健康ポイント」に参加しませんか

「運動しなくちゃ」と考えてはいるものの、きっかけがない働き盛りの皆さん、今年からスタートする「とおかまち健康ポイント」に参加して運動習慣を身につけませんか？

運動教室への参加や自己トレーニングなどでポイントを取得し、500ポイント貯めると、十日町市の特産品がたくさん詰まった『十日町市カタログギフト（四千円相当）』をプレゼント\*します。

健康づくりをしながら素敵な商品がもらえる、そんなお得な事業にぜひ参加しましょう！！

対象

40歳～64歳で（※）、積極的に運動をして健康づくりに取り組みたい市民  
定員は先着200名です。

※ 年齢は、平成31年3月31日現在、40歳以上64歳以下の方  
生年月日：昭和29年4月1日～昭和54年3月31日

申込み

6月22日（金）までに  
お電話でお申込みください!!

市役所 健康づくり推進課 ⑩窓口でも  
お申込みできます。

締切り

6/22（金）まで

参  
加  
条  
件

継続して運動に取り組める人  
（自己トレーニングを含む）

詳  
しい  
内  
容

裏面をご覧ください。

お申込みは  
こちらまで

十日町市役所 健康づくり推進課

☎757-9764 【担当】金木、滝沢、富井

# 「とおかまち健康ポイント」について

## ①お申込み ※6月22日（金）までに

市役所健康づくり推進課（☎025-757-9764）にお電話でお申込みください。  
市役所健康づくり推進課⑩窓口でも受け付けています。※先着200名です。



## ②説明会への参加と測定

説明会は、6月30日（土）の午後、会場は十日町保健センター（市役所本庁隣）を予定

【内容】エリアドゥ21 関口陽子先生の講話と事業の説明

説明会終了後は、体重・体脂肪量・筋肉量測定を行います。

※時間などの詳細は後日お知らせします。6月30日に参加できない人には予備日を設けます。



## ③7月～12月

運動教室や健康づくりイベントへの参加、健診の受診、自宅での自己トレーニングなどでポイント（※）を貯めます。



## ④体組成計の測定 ※12月中旬を予定しています。

事業の締めくくりとして、体組成を測定します。（体重、体脂肪量、筋肉量）

※体脂肪量の減少、筋肉量の増加が高ポイントになります。必ず測定してください。

＊ ＊ ＊  
**美味しい！嬉しい！！**

**500ポイントに達すると、十日町市の特産品が“ぎゅっ！”と詰まった**

**「十日町市カタログギフト（四千円相当）」をプレゼント！！**

へぎそばや魚沼産コシヒカリ、お菓子などの十日町産のグルメ、着物の町・大地の芸術祭の里らしい雑貨、訪れて楽しんでもらう体験プランなど、十日町市の見どころ・逸品が満載！！

十日町市の魅力を  
詰め込みました。

**◎ポイント対象事業** 下記に取り組んで500ポイント達成しましょう！【 】内はポイント数

取組み前後の  
体組成計測

（体重・体脂肪  
量・筋肉量）

【各50】

運動施設の  
利用・教室参加

（マシントレーニング・水  
中体操・エアロビなど）

【1回：5】

自己トレー  
ニング

（自宅での運動・  
ウォーキングなど）

【1回：2】

市主催の  
健康づくり教  
室や講演会

への参加

【1回：10】

健康診断や  
がん検診の  
受診

（がんは1検診まで）

【各10】

結果改善  
体脂肪量減少

【100】

結果改善  
筋肉量増量

【100】

## ※運動量のイメージ

- ・1日10分以上の運動を週3回程度
- ・体脂肪量と筋肉量は、スタート時よりも少しでも改善されれば高ポイントゲット！！

