



平成31年4月8日
十日町市健康づくり推進課

平成31年度とおかまち健康ポイント事業 参加者募集について

今年も、働き盛り世代の健康づくりを応援するため「とおかまち健康ポイント事業」の参加者を募集します。

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

自発的な運動や運動施設の利用などでポイントを獲得し、500ポイント貯まると「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。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是非ご参加ください。

1 対象者

40歳～64歳（令和2年3月31日現在 ※年度末年齢）の市民
（生年月日が昭和30年4月1日～昭和55年3月31日の方）

2 募集人数

定員200名（次の方を優先）※応募者多数の場合、①②以外の方は抽選

- ①平成30年度 市の特定健診の結果、保健指導等に該当した方
- ②平成30年度 本事業に参加していない方

3 取組方法

- ①電話で申し込み（健康づくり推進課へ 4月24日（水）締切）
- ②説明会 （5月19日（日）午後 市保健センター）体脂肪量、筋肉量等測定
- ③運動期間 （5月中旬～11月上旬）※約半年間

【ポイントの対象】

- ・運動施設利用、運動教室参加、健診受診、自己トレーニング（ウォーキングなど）、体組成測定（体脂肪量、筋肉量）、結果改善（体脂肪量減少、筋肉量増量）
- ④結果測定 （11月上旬 市保健センター）
 - ⑤賞品発送 （12月 500ポイント達成者）

4 添付資料

- ・チラシ「とおかまち健康ポイント」参加者募集！！
※市報4月10日号に募集記事を掲載しています

■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）

今年もやります！
運動して得しちゃおう

定員200名!!

平成31年度 「とおかまち健康ポイント」参加者募集!!



「運動したいな…」と思っはいるものの、きっかけがない働き盛りの皆さん、
「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？

運動施設の利用や自己トレーニング、健診受診などでポイントを獲得し、
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（4千円相当）』をプレゼントします。

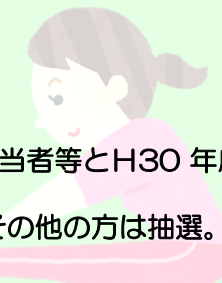
健康づくりをしながら素敵な商品がもらえる、そんなお得な事業にぜひチャレ
ンジしませんか？

対象

40歳～64歳で（※1）、積極的に運動をして健康づくりに取
り組みたい十日町市民 200名（※2）

※1：生年月日が昭和30年4月1日～昭和55年3月31日の方

※2：応募が200名を超えた場合、H30年度の市の特定保健指導該当者等とH30年度
にとおかまち健康ポイント事業に参加されていない方を優先。その他の方は抽選。



申込み

4月24日（水）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。

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 成人保健係

☎025-757-9764（係直通）

平成31年度「とおかまち健康ポイント」について

①お申込み ※4月24日（水）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。



②説明会への参加と測定

説明会は、5月19日（日）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。5月19日に参加できない人には予備日を設けます。



③5月～11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体組成の測定 ※11月上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。

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（4千円相当）」をプレゼント!!

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、体験プランなど、十日町市の見どころ・逸品が満載!!

◎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
体組成測定

（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・
ジョギングなど）

【1日：2】

市主催の
健康づくり教
室や講演会
への参加

【1回：10】

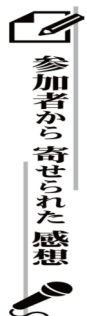
健康診断や
がん検診の
受診

（がんは1検診まで）

【各10】

※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!!



- ・毎日少しの時間でも運動する習慣がついた
- ・運動だけでなく、食事など生活習慣も意識するようになった
- ・一人では難しくても、仲間と一緒に取り組むことで継続できた
- ・健康こそ何よりの財産であり、自分のプラスになるありがたい企画だった

