

# 募集



# 花と湯の町 なかのじょう

2021年度

## 歩いてためる健康ポイント事業

ポイントを貯めて健康と賞品をGETしよう！  
獲得



歩いて健康づくりすることを推進するために、  
今年度もポイント事業を実施します。  
貯まったポイント数に応じ賞品と交換できます。

**参加申し込み期間** 5月6日(木)～5月31日(月)

※土・日曜日・祝日を除く 8:30～17:15

中之条町保健センターまたは六合支所でお申込みください。

**ポイント付与期間** 6月1日(火)～令和4年2月28日(月)

**参加対象者** 20歳以上の町民

**参加要件** 町で貸与する活動量計を装着し、  
月に1回データ通信に通える人

〈問い合わせ先〉 中之条町保健センター(0279-75-8833)

六合支所(0279-95-3111)



# 事業の流れ

1

## 参加申込

参加申込書を記入し、中之条町保健センターまたは六合支所へ提出します。参加申込により5ポイントプレゼント！  
ポイントカードを受取、活動量計をつけたら準備OK!

サービスポイントを継続！  
年度末年齢80歳以上の方には、  
2月来所時に更に10ポイント  
プレゼント!

2

## ポイントを貯める

月に1回活動量計のデータ通信に保健センターまたは六合支所へ来てください。約1カ月の平均歩数に応じてポイントが付与されます。ポイントカードをお忘れなく!

3

## ポイントと賞品を交換

2月来所時に希望する賞品を決めポイントカードを提出します。賞品引換券を渡しますので3月に賞品と交換します。



## ポイントの貯め方



月に1回中之条町保健センター又は六合支所等で活動量計のデータ通信を行い、データ記録の返却とともに記載されている平均歩数に応じてポイントを付与します。ポイントカードを忘れずご持参ください。

1カ月の平均歩数	ポイント数
2000歩未満	1ポイント
2000～2999歩	2ポイント
3000～3999歩	3ポイント
4000～4999歩	4ポイント
5000～5999歩	5ポイント
6000～6999歩	6ポイント
7000～7999歩	7ポイント
8000歩以上	8ポイント

## 注意事項

## 必読



- ポイントカードを紛失した場合は、それまで獲得していたポイントは無効になります。再発行されたカードで新たにポイントをためることができます。
- ポイントカードを忘れた場合はシールをお渡します。シールを紛失した場合は再発行できません。当該年度に発行されたシールのみ有効です。
- ポイント付与は月に1回限りです。
- 交換できる賞品は1点のみ、1年度1回限りです。変更はできません。
- 2月に来所しないと希望の賞品と交換できない場合があります。
- 保有ポイントより少ないポイントの賞品と交換することはできません。
- 翌年度へのポイントの繰り越しはできません。

# ポイント交換賞品

※ 賞品は入荷状況等により変更となる場合もあります。

## 40ポイント未満

1 台所用洗剤

または

2 お楽しみ??

または

3 除菌ウエットシート

いずれか1点

## 40ポイント

4 花ゆかり3合

または

5 清流の湯入浴券

または

6 温泉入浴剤2袋

いずれか1点

## 50ポイント

7 お楽しみ??

または

8 高原花いんげん煮豆

または

9 歯磨き粉

いずれか1点

人気!!中之条町の  
美味しいお米

## 60ポイント

10 つむじコーヒー  
チケット2回分

または

11 温泉入浴剤1箱

または

12 花ゆかり1kg

いずれか1点

## 70ポイント

13 なかのん  
マスコット(小)

または

14 中之条町商品券

いずれか1点



子供やお孫さんへの  
プレゼントにいかが?

町内商店等幅広く  
使えます!

## 令和3年度 歩いてための健康ポイント事業参加申込書

1日の目標歩数を設定  
してみましょう!

住所			電話			行政区		区	
ふりがな 氏名		生年 月日	歳	性別	男 女	身長	cm	体重	kg
1日の目標歩数記入欄			歩		新・継・再	ライフコーダNO		カードNO	
ふりがな 氏名		生年 月日	歳	性別	男 女	身長	cm	体重	kg
1日の目標歩数記入欄			歩		新・継・再	ライフコーダNO		カードNO	

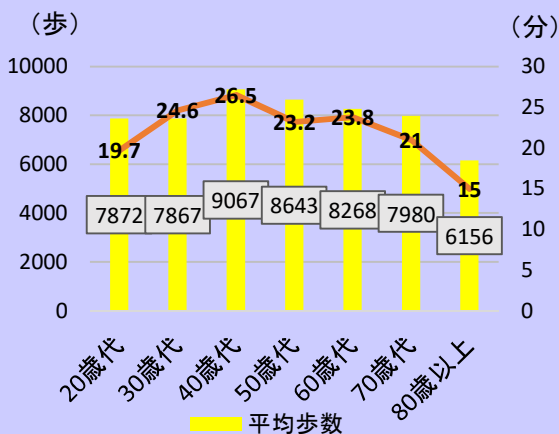
令和2年度の「歩いてための健康ポイント事業」には624の方が参加申し込みしました。

今年度も実施しますのでぜひご参加ください。

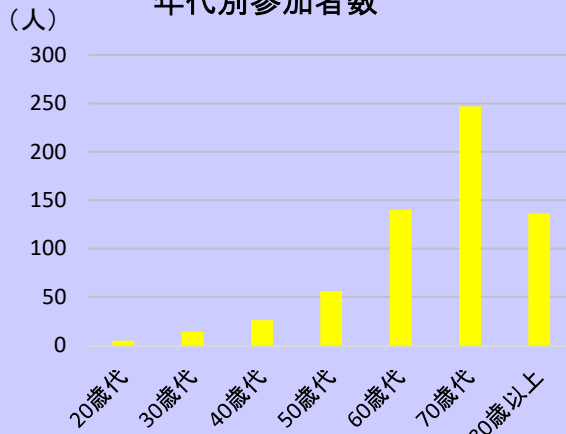
みなさんの活動量計のデータやアンケート結果です。一部ご紹介いたします。

※来所日より約1か月前までのデータから平均歩数を算出し、来所月の平均歩数として計上しています。

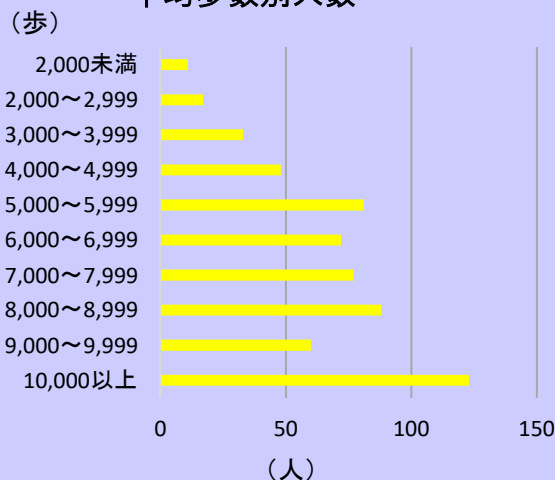
年代別平均歩数と平均中強度活動時間



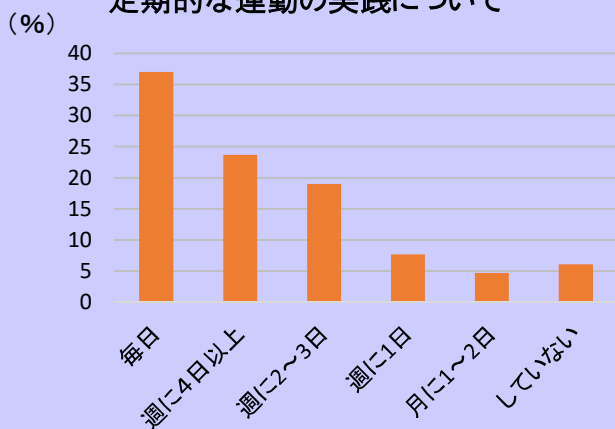
年代別参加者数



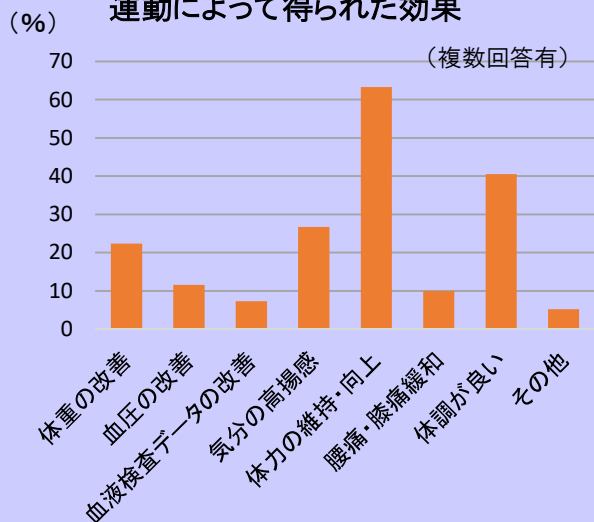
平均歩数別人数



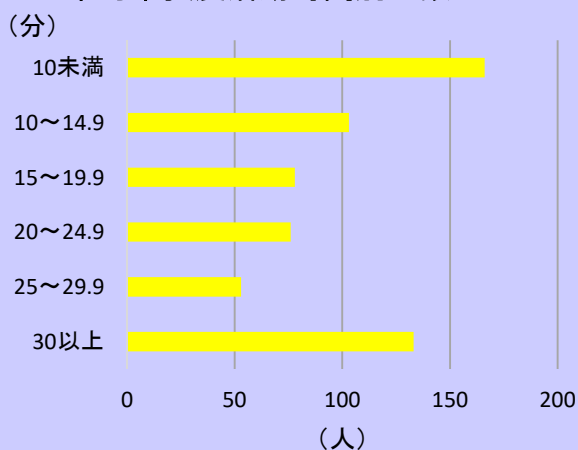
定期的な運動の実践について



運動によって得られた効果



平均中強度活動時間別人数



その他としてこんな意見も...

- ・生活リズムが整った。
- ・ストレスの発散になる。
- ・食事がおいしい。
- ・病気からの早期回復になった。
- ・便通の改善。
- ・足がつかなくなった。等々

いろいろな良い効果があるようですね！