◆ポイントを貯める方法◆

●がんばったよポイント　＊毎日気軽にできることを目標にしましょう！

４つのカテゴリーから目標を**２つまで**選びましょう（１つのカテゴリーから目標は１つのみ）。

※ひと月の間で継続的な取り組みが **20 日以上**出来ればポイントを取得できます。

☑目標項目

運動の目標

- 毎日〇〇分以上（〇〇〇〇歩以上）歩く（1 日 30~40 分以上を目安に）
- 毎日〇km 以上走る
- 毎日〇〇分以上自転車をこぐ（20~30 分以上を目安に）
- 毎日ラジオ体操をする
- 週３回以上スポーツジムに通う
- 週３回以上プールに通う　など

＊目標は２つまで

1 つ目の目標　30 ポイント

2 つ目の目標　30 ポイント

1 か月　60 ポイント

このカードにポイントを貯めます！

食事の目標

- 毎食野菜料理から食べる
- 毎日朝食を食べる
- 間食を減らす
- 塩分を減らす
- 夕食を少なめにする
- 油を減らす
- 糖質を減らす
- 飲酒量を減らす
- 毎食野菜を食べる

生活習慣の目標

- 毎日血圧測定をする
- 毎日体重測定をする
- 丁寧に歯を磨く

（１回３分、１日３回以上、歯間ブラシを使用するなど）

- 早寝早起きする
- ６時間以上寝る

自分で決めた目標

- 自分で決める目標は、月に１つまで。

もう１つは「運動」「食事」「生活習慣」の目標から設定しましょう

☑ 記録表　利用ガイド

①毎月の目標を２つまで決める

②決めた目標に取り組む

③記録表に取り組んだ内容を記入する

（例：血圧 115/75、1 日 9,085 歩、体重 50 ㎏）

④ひと月 20 日以上達成出来たら健康づくり課でポイント付与

●健診受けたよポイント　＊健康診断とがん検診は、年１回受けましょう！

それぞれの健（検）診を受診し、健（検）診結果票を健康づくり課に提出するとポイントを取得できます。

①　特定健診・基本健診・人間ドック・職場健診 ②　がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺） 　　その他検診（口腔がん・骨粗しょう症・歯周病・脳ドック）

①50ポイント
②20ポイント

●イベントポイント　＊参加する毎にポイント取得できます

健康づくり課、長寿支援課、生涯学習課、社会福祉協議会、公民館などが主催する健康講座・健康教室・イベントに参加するとポイントを取得できます。

筋力アップ運動教室・はつらつエクササイズ 健康体操教室・にこにこ体操教室・シルバーリハビリ教室 スクエアステップ教室・認知症予防音楽ケア教室 健康講座　等

１回の参加で
5～10ポイント

◆ポイントが貯まったら◆

100 ポイントにつき１枚ずつ「利用券」と「抽選券」を発行できます。

利 用 券

しもつま元気ポイント

利　用　券

有効期限：発行日から６か月以内

市内協力店舗でご利用できます。
（発行日から６ヶ月以内に使用）

抽 選 券

しもつま元気ポイント

抽　選　券

有効期限：　　までに
健康づくり課にご持参ください。

２月に抽選応募を実施いたします。

【令和６年度の抽選会応募期間】
令和７年２月３日から２月17日

100 ポイント以上貯めて、抽選会に参加しましょう！

申込み・問い合わせ

〒304-8501
下妻市本城町三丁目 13 番地
下妻市役所　健康づくり課　8:30～17:15（平日）
電話 0296－43－1990　FAX 0296－44－9744