

「健康」と「特典」をポイントでゲット!

フッピー健康ポイント事業(健康マイレージ)が始まります

袋井市が全国に先駆けて始めた「健康マイレージ」が10年目の節目を迎えました。今年からは名前も新たに「フッピー健康ポイント事業」とし、皆さんにとってさらに身近な健康ツールになるよう、使いやすさ・ポイント交換品の拡充だけでなく、お得なボーナスポイントを設けています。今まで機会がなく始められなかったあなたも家族や職場、仲間同士で今年こそレッツ!健康づくり!! ⑩健康づくり課健康企画室 ☎84-6127

この特集はこの方にオススメです

- 健康づくりには関心はあるが、始めるきっかけがない
- お腹周りが気になってきた
- 食生活が乱れがちである
- 運動や食事管理は、面倒で続かない
- お得に健康になりたい
- いつまでも健康でいたい

フッピー健康ポイント事業(健康マイレージ)ってなあに?

フッピー健康ポイント事業(健康マイレージ)とは、健康づくりの取り組み状況を記録するとポイントが貯まる制度です。貯めたポイントは、民間のサービス券や公共施設の利用券と交換したり、幼稚園や学校などに寄付できたりします。

▽対象者…市内在住・在勤・在学中、18歳以上の方

▽実施期間…7月1日(金)～11月30日(水)までの153日間(期間中いつでも始められます)



健康マイレージ10年間の歩み

健康マイレージ制度は平成19年度に全国に先駆けてスタートし、平成28年度で10年目を迎えます。

この10年間、地元の企業の皆さんや利用者の方からのご意見やご提案をいただき、参加する皆さんが楽しく・無理なく、しかもお得に、健康づくりに取り組めるように改良を重ねてきました。

平成20年度には、多くの皆さんが参加していただけるように、ポイント交換・寄付を開始。皆さんに「健康づくりのきっかけを」という目的のもと、高血圧・糖尿病・肥満などの生活習慣病の発症率の高い、40～50歳代のいわゆる「働き盛り世代」の利用者の増加を目指し、ポイント交換品の充実や、親子で一緒に取り組めるように、中学生以下の子どもたちへの普及啓発活動を続けてきました。

リピート率は57.7%!

開始当初は1,763人だった参加者も平成27年には11,065人になり大幅に増えました。

平成27年度のデータによると、参加者の継続率は57.7%。そのうち5年以上の継続利用率が42%と、多くの方に継続して利用いただいています。

健康づくりがまちづくり!

平成28年7月1日現在、市内24の企業が協賛し、利用券などを発行します。また、平成27年度は541,507ポイント(1,083,014円)

相当が、市内の幼稚園などに寄付されました。皆さんの健康づくりが地域活性化や子育て支援などのまちづくりに反映されています。

誰もが使える「健康ツール」へ

生涯にわたり、いきいきと、楽しく暮らすためには、40～50歳代の「働き盛り世代」からの健康づくりや介護予防が大切です。フッピー健康ポイント事業(健康マイレージ)は、運動を始めたり、食事に気を付けたりするきっかけづくりから、毎日の「健康の管理ツール」として活用できます。誰もが気軽に使えるツールとして皆さんに愛用いただけることを目指しています。

健康は一日にしてならず。毎日の小さな取り組みの継続が、皆さんの健康を支えるのです。家族で、職場で、仲間同士でぜひご利用ください。

●実はとっても簡単でいい、目標設定!

参加方法は、運動と食事の目標を立てて、取り組みを「○」で記録するだけ!高い目標では続けることが難しくなります。まずは、毎日できそうなことを目標にしましょう。

🏃 運動

- ・エレベーターを使わない
- ・テレビを見ながらその場で足踏み

🍽️ 食事

- ・野菜から食べ始める
- ・一日2杯、緑茶を飲む

など



STEP1 参加してみよう！参加の方法は2パターン

◎e-すまいる
(携帯電話・スマートフォン、パソコン)

1 登録する(初回のみ)

①健康づくり課(kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp)に、タイトルを「すまいる」としてメールを送信してください。＊本文は入力不要
②1～2日以内に「e-すまいる登録のお願い」が送信されます。メール本文に記載されているURLから登録サイトへアクセスし、案内に従って利用者情報と健康づくりの目標を登録してください。登録完了のメールが届けば手続完了。



2 記録する

登録後、毎日届くメール本文のURLからアクセスし、毎日の健康づくりの記録を入力してください。＊ポイント対象期間が終了しても、継続して利用いただけます。



健康チャレンジ
～eすまいる～

結果を見る
マイレージ申請

登録する日付
○月○日(日) ▼

登録済データを表示

<取組目標>
運動系の目標
例 徒歩で通勤する
○はい ○いいえ

食事系の目標
例 野菜をたくさん食べる
○はい ○いいえ

<歩行の記録>
どちらから入力
歩行時間 分
歩行歩数 歩
<今日の体重>
 . kg

ネットタイプとはがきタイプから選べます！

◎すまいるカード
(はがきタイプのカード)

1 市役所や公民館に設置してある「参加ガイド」を入手します。

2 参加ガイドに同封されている「すまいるカード」に健康づくり(運動・食事)の取組目標を記入します。

3 毎日の達成状況を「◎」と「○」ですまいるカードに記入します。

4 1か月ごとに、すまいるカードを郵便ポストや専用の提出箱に投かんします。

＊注意 すまいるカードの提出は、**取り組んだ月の翌々月末までに**提出してください。期限を過ぎて提出されたカードのポイントは無効になります。



すまいるカード		7月						
運動の取組目標	1日8000歩、健康前にストレッチ、新ラジオ体操	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
食事の取組目標	野菜をたくさん食べる、間食しない	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
		15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
		22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
		29日	30日	31日	この月の合計	この月のポイント	この月の記録	
					36	3		

※実績状況の集計「○」=2、「◎」=1で計算し、その合計を記入してください。
この月のポイント数は36となります。

STEP2 特典をチェックしてポイントを貯めよう！

◇お得なボーナスポイントもあるよ！

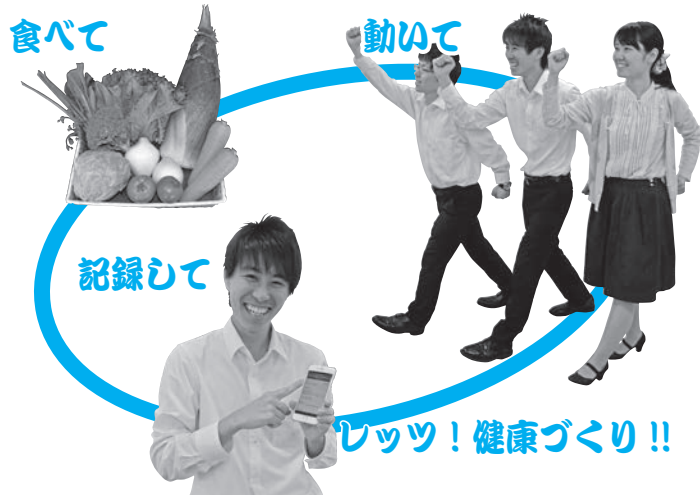
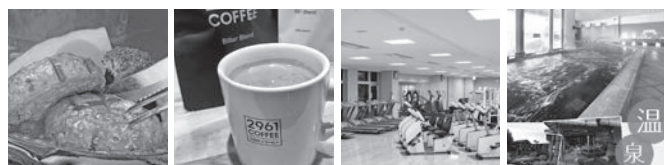
- ◆e-すまいる登録ボーナス
e-すまいるに登録された方全員に50ポイントをプレゼント！
- ◆お友達紹介ボーナス
平成27年度に健康マイレージ制度に参加していない方を紹介・参加していただくと、1人あたり25ポイントをプレゼント(上限20人まで)。
- ◆健診受診ボーナス
特定健診・人間ドックなどを受診された方に100ポイントプレゼント！

STEP3 ポイントを交換しよう！

貯めたポイントを交換する

- ①市へポイントの交換や寄付の申請(来庁は不要)
- ②希望する内容を選択
- ③市が交換品の郵送、ポイントの寄付を行います

ポイント申請期限…平成29年1月31日(火)まで
＊期限を過ぎたポイントは無効になります。



皆さんの健康づくりが
子どもたちの笑顔に！

平成27年度に寄付されたポイントを使って、田原幼稚園では竹馬を購入しました。子どもたちは大喜びです。ポイントを寄付いただいた皆さん、ありがとうございました。
＊ポイント寄付の一例です。