

令和6年度たかなべ健康チャレンジ (紙版) 記録用紙

実施期間

令和6年6月1日(土)～令和6年8月31日(土)

記録用紙の提出方法

下の参加者情報欄を記入して、健康保険課に提出してください。

※町から歩数計を借りている場合、記録用紙の提出時に歩数計を返却してください。

提出期間

令和6年9月2日(月)～令和6年9月13日(金)

参加者情報

氏名	(フリガナ)
生年月日	昭和・西暦 年 月 日
電話番号	

令和6年度たかなべ健康チャレンジ（紙版）について

令和6年度たかなべ健康チャレンジ（紙版）は、実施期間中の歩数記録や、対象となる活動でポイントを獲得し、獲得したポイントに応じて特典を受け取ることができるものです。

参加者が獲得できるポイントは、「通常ポイント」「抽選ポイント」の2種類があります。

● 「通常ポイント」について

「通常ポイント」は、実施期間中の1日の歩数実績および、イワケン健康づくりセンタープールの利用実績に応じて獲得できるポイントです。

※1日の歩数は、歩数計やスマートフォン等の機器で計測したものを記録してください。

※イワケン健康づくりセンタープールを利用する際は、プール窓口に設置した「たかなべ健康チャレンジ参加者名簿」に、プール利用日と氏名を記入してください。

1日の歩数	通常ポイント	1日の歩数	通常ポイント
0 ～ 1,999歩	0ポイント	2,000 ～ 3,999歩	1ポイント
4,000 ～ 5,999歩	2ポイント	6,000 ～ 10,999歩	4ポイント
11,000歩以上	3ポイント		

※プール利用日は、当日の歩数にかかわらず4ポイント獲得します。

● 「抽選ポイント」について

「抽選ポイント」は、対象となる活動を行うことで獲得できるポイントです。

抽選ポイントの対象となる活動	抽選ポイント
令和6年度に健康診断を受診する（予定を含む）	30ポイント
令和6年度にがん検診または結核健診を受診する（予定を含む）	15ポイント
実施期間中にイワケン健康づくりセンタープールを利用する	1日につき 4ポイント
健幸アンバサダー養成講座を受講する	40ポイント
健幸アンバサダーフォローアップ講座を受講する	20ポイント
令和5年度以前に健幸アンバサダーの認定を受けている	30ポイント

※健康診断・がん検診または結核健診は、受診（予定）日を記録用紙に記入して獲得できます。

※イワケン健康づくりセンタープールを利用する際は、プール窓口に設置した「たかなべ健康チャレンジ参加者名簿」に、プール利用日と氏名を記入してください。

※健幸アンバサダー関係の抽選ポイントは、獲得に必要な手続きはありません。

特典について

○ 通常ポイントの特典

記録期間中に獲得した通常ポイントの合計に応じ、下表の特典を贈呈します。

記録期間中に獲得した通常ポイント	特典	
190～219ポイント	ギフト券	500円分
220～249ポイント	ギフト券	1,000円分
250ポイント以上	ギフト券	1,500円分

※ギフト券は、「図書カード」「QUOカード」「Amazonギフト券」から1つ選択できます。

アンケート欄で、希望のギフト券を選択してください。

※「図書カード」は、全国の書店等で使用できるカードです。

※「QUOカード」は、コンビニエンスストアを中心に使用できるカードです。

※「Amazonギフト券」は、インターネットショッピングサイト「Amazon.com」での支払いに使用できる「Amazonポイント」と交換できる券です。

○ 抽選ポイントの特典

記録期間終了後に抽選を行い、当選者にはアンケート欄で希望したギフト券1,000円分を贈呈します。

※「通常ポイントを160ポイント以上獲得」または「実施期間中にイワケン健康づくりセンタープールを12日以上利用」した参加者が抽選の対象です。

※当選者数は、抽選対象者数の20%（最大60人）です。

※抽選ポイントを多く獲得するほど、当選確率が高くなります。

○ 特典の受け取り

提出された記録を集計後、10月上旬に特典を郵送いたします。

※次のいずれかに該当する場合、特典を受け取ることができません。

- ・参加申込を行っていない場合
- ・記録用紙の提出時に町民でない場合
- ・提出期間中に記録用紙の提出がなかった場合
- ・町から借りた歩数計を返却しない場合

記録欄（健康診断・がん検診・結核健診）

健康診断の受診（令和6年4月～令和7年3月が対象）

令和6年度に受診した（予定含む）健康診断等の受診日を記入してください。	
令和 6 年 月 日に受診済	令和 年 月に受診予定

※勤務先で受ける健康診断、特定健診、高齢者健診、人間ドック等のいずれかの受診が、抽選ポイント獲得の対象です。

がん検診・結核健診の受診（令和6年4月～令和7年3月受診）

令和6年度に受診した（予定含む）がん検診・結核健診の受診日を記入してください。	
大腸がん検診	令和 6 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
胃がん検診	令和 6 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
肺がん検診	令和 6 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
乳がん検診	令和 6 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
子宮頸がん検診	令和 6 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
結核健診	令和 6 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定

※上記がん検診・結核健診のいずれか1つ以上の受診が、抽選ポイントの対象です。

※上記検診の中には、対象者が限られているものや、推奨される受診間隔が2年のものがあります。

歩数の記録のしかた

日付		1日の歩数	ポイント	日付		1日の歩数	ポイント
1	土	5, 866歩	2	16	日	歩	
2	日	4, 238歩	2	17	月	歩	
3	月	8, 659歩	4	18	火	歩	
4	火	6, 553歩	4	19	水	歩	
5	水	13, 655歩	3	20	木	歩	
6	木	歩		21	金	歩	
7	金					歩	
8	土					歩	
9	日	歩		24	月	歩	
10	月	歩		25	火	歩	
11	火	歩		26	水	歩	
12	水	歩		27	木	歩	
13	木	歩		28	金	歩	
14	金	歩		29	土	歩	
15	土	歩		30	日	歩	

その日の歩数に応じたポイントを、
下の表から選んで記入します。

1ヶ月間のポイントの合計を
記入します。

合計ポイント

1日の歩数	ポイント
0～ 1, 999歩	0ポイント
4, 000～ 5, 999歩	2ポイント
11, 000歩以上	3ポイント

1日の歩数	ポイント
2, 000～ 3, 999歩	1ポイント
6, 000～10, 999歩	4ポイント

記録欄 (歩数)

令和6年

6月

日付		1日の歩数	ポイント
1	土	歩	
2	日	歩	
3	月	歩	
4	火	歩	
5	水	歩	
6	木	歩	
7	金	歩	
8	土	歩	
9	日	歩	
10	月	歩	
11	火	歩	
12	水	歩	
13	木	歩	
14	金	歩	
15	土	歩	

日付		1日の歩数	ポイント
16	日	歩	
17	月	歩	
18	火	歩	
19	水	歩	
20	木	歩	
21	金	歩	
22	土	歩	
23	日	歩	
24	月	歩	
25	火	歩	
26	水	歩	
27	木	歩	
28	金	歩	
29	土	歩	
30	日	歩	

6月の合計ポイント	ポイント
-----------	------

1日の歩数	ポイント
0～ 1,999歩	0ポイント
4,000～ 5,999歩	2ポイント
11,000歩以上	3ポイント

1日の歩数	ポイント
2,000～ 3,999歩	1ポイント
6,000～10,999歩	4ポイント

記録欄 (歩数)

令和6年 7月

日付		1日の歩数	ポイント
1	月	歩	
2	火	歩	
3	水	歩	
4	木	歩	
5	金	歩	
6	土	歩	
7	日	歩	
8	月	歩	
9	火	歩	
10	水	歩	
11	木	歩	
12	金	歩	
13	土	歩	
14	日	歩	
15	月	歩	

日付		1日の歩数	ポイント
16	火	歩	
17	水	歩	
18	木	歩	
19	金	歩	
20	土	歩	
21	日	歩	
22	月	歩	
23	火	歩	
24	水	歩	
25	木	歩	
26	金	歩	
27	土	歩	
28	日	歩	
29	月	歩	
30	火	歩	
31	水	歩	

7月の合計ポイント	ポイント
-----------	------

1日の歩数	ポイント
0～ 1,999歩	0ポイント
4,000～ 5,999歩	2ポイント
11,000歩以上	3ポイント

1日の歩数	ポイント
2,000～ 3,999歩	1ポイント
6,000～10,999歩	4ポイント

記録欄 (歩数)

令和6年 8月

日付		1日の歩数	ポイント
1	木	歩	
2	金	歩	
3	土	歩	
4	日	歩	
5	月	歩	
6	火	歩	
7	水	歩	
8	木	歩	
9	金	歩	
10	土	歩	
11	日	歩	
12	月	歩	
13	火	歩	
14	水	歩	
15	木	歩	

日付		1日の歩数	ポイント
16	金	歩	
17	土	歩	
18	日	歩	
19	月	歩	
20	火	歩	
21	水	歩	
22	木	歩	
23	金	歩	
24	土	歩	
25	日	歩	
26	月	歩	
27	火	歩	
28	水	歩	
29	木	歩	
30	金	歩	
31	土	歩	

8月の合計ポイント	ポイント
-----------	------

1日の歩数	ポイント
0～ 1, 999歩	0ポイント
4, 000～ 5, 999歩	2ポイント
11, 000歩以上	3ポイント

1日の歩数	ポイント
2, 000～ 3, 999歩	1ポイント
6, 000～10, 999歩	4ポイント

令和6年度たかなべ健康チャレンジ 記録終了後アンケート

1 参加申込後に住所または氏名の変更があった場合、変更内容をご記入ください。

項目	参加申込時	現在
住所	高鍋町大字	高鍋町大字
フリガナ 氏名		

※申込時から変更がない項目は記入不要です。

2 希望する特典を1つ選んでください。

(図書カード ・ QUOカード ・ Amazonギフト券)

3 「記録用紙を提出した時点」での、あなたの運動の状況について1つ選んでください。

() 週に1日以上継続して実施している (半年以上) →3-2に進んでください

() 週に1日以上継続して実施している (半年未満) →3-2に進んでください

() たまに (月に3回未満) 実施している →4に進んでください

() 実施していない →4に進んでください

3-2 あなたは、週に1日以上運動をこれからも続けたいですか。

() 続けたい

() 続けたくない

4 あなたの、現在の健康状態を1つ選んでください。

() よいと思う

() まあよいと思う

() ふつうと思う

() あまりよくないと思う

() よくないと思う

4 あなたの、現在の幸福感を1つ選んでください。

() 幸福だと思う

() まあ幸福だと思う

() ふつうと思う

() あまり幸福ではないと思う

() 幸福ではないと思う

5 町が、本事業の社会保障費 (保険医療費・介護給付費) に対する効果を検証するため、あなたの保険医療費 (国民健康保険・後期高齢者医療保険の方のみ)、介護給付費に関する情報を利用してよいかお伺いいたします。なお、個人を特定できる情報は使用いたしません。

() 情報利用に同意する

() 情報利用に同意しない

6 ご意見やご要望等をご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

たかなべ健康チャレンジについて

高鍋町民が受ける医療の多くが、生活習慣病に起因する疾病によるものです。これらは下記のとおり、「歩く」ことで予防・改善できる可能性があります。

町民の皆様により健康に年齢を重ねていただくことは、ご自身の幸福感につながることに加え、高齢化・人口減少の中でも活力ある高鍋町をつくり出す原動力にもなります。

「たかなべ健康チャレンジ」に参加することで、町民の皆様がご自身の生活習慣や身体の状態を振り返り、より健康的な生活習慣を考えていただくきっかけとなれば幸いです。

「歩く」目標と効果

厚生労働省が定める「健康日本21（第3次）」では、1日の歩数8,000歩（20～64歳）、6,000歩（65歳以上）を目標に、歩くことによる健康づくりを推進しています。

また、東京都健康長寿医療センター研究所が、群馬県中之条町の65歳以上全住民約5,000人を対象に2000年から継続している研究により、歩くことに次の効果が期待できることが分かりました。

歩数	速歩き時間	予防（改善）できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●寝たきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	●高血圧（正常高値血圧） ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	●肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所NEWS No.265より引用

※「速歩き時間」は、歩いた時間のうち早歩きをした時間です。