

令和7年度

たかなべ健康チャレンジ

参加者募集

○たかなべ健康チャレンジとは？

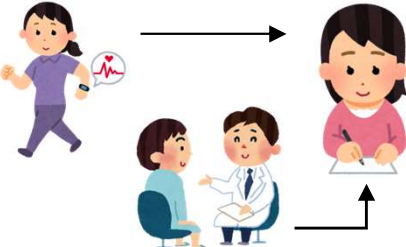
健康づくりや健康意識の拡大につながる活動でポイントを獲得し、獲得したポイント数に応じた特典を受け取ることができるものです。

○対象者

40歳以上の町民（今年度中に40歳になる方を含む）

※生年月日が昭和61年（1986年）4月1日以前の方

○参加方法

	期間	「記録用紙」で参加	「アプリ」で参加
①参加申込	8月22日(金)～ 9月12日(金)	健康保険課窓口で申込 (開庁日の8:25～17:10) ・ 申込用紙は、健康保険課窓口にあります。 ・ 申込時に、記録用紙を配布します。 	1 SALKOのインストール   iPhoneの方 Androidの方 2 高鍋町HPで参加申込 
②チャレンジ期間	9月1日(月)～ 11月30日(日)	記録用紙に、 歩数・健康活動を記録 	1 スマートフォンを持ち歩く 2 健康活動の記録を、 高鍋町HPで登録 
③記録提出	12月1日(月)～ 12月26日(金)	記録用紙を、 健康保険課に提出	12月上旬に届く結果通知内の アンケートを回答
令和8年1月下旬に、特典を郵送します。			

獲得ポイントと特典

●実施期間中下表のとおりポイントを獲得できます。

対象活動			獲得ポイント	備考
動かす からだを	1日の歩数	2,000～3,999歩	1ポイント	- 国の目標は1日7,000歩 - 歩きすぎは、けが等の要因となるそうです。 - 早歩きや坂道、階段を交えると、筋力トレーニングとなります。 - イワケン健康づくりセンタープール利用日は、歩数によるポイントは対象外となります。
		4,000～5,999歩	2ポイント	
		6,000～10,999歩	4ポイント	
		11,000歩～	3ポイント	
調べる からだを	健康診断を受ける		70ポイント	令和7年度中に受けた・受ける予定の場合対象となります。
	がん検診を受ける		50ポイント	
やってみる	健幸リボンキャンペーン参加 (メタボリック体型の方を対象とした、 腹囲マイナス2cmを目指す取り組み)		20ポイント	健康保険課窓口で参加受付します。 受付期間 8月1日～10月31日
	イワケン健康づくりセンター プール利用日		5ポイント	プール利用日は、1日の歩数によるポイントは対象外となります。
広めてみる	健幸アンバサダー養成講座受講		50ポイント	10月ごろの開催を予定しています。 新たに健幸アンバサダーの認定を受けた場合に対象となります。
	健幸アンバサダーフォローアップ 講座受講		25ポイント	すでに健幸アンバサダーの認定を受けている方が対象です。
	令和6年度以前に健幸アンバサ ダーの認定を受けた人		25ポイント	

特典

実施期間中に獲得したポイントに応じ、下表のとおり特典を贈呈します。

獲得したポイント		特典
400ポイント以上	1,500円分	左欄記載の額面の 図書カード・QUOカード※・Amazonギフト券※ のうち、いずれか希望するもの
300～399ポイント	1,000円分	
200～299ポイント	500円分	

※「QUOカード」は主にコンビニエンスストアで使用できます。「Amazonギフト券」は、インターネットショッピングサイト「Amazon.com」での買い物に使用できる「Amazonポイント」と交換できます。
※理論上獲得可能なポイントは、最大554ポイントです。