

ポイントメニュー

LINE 版 各施設や会場の受付に設置している二次元コードを読み取り獲得（取り組み2時間ごとに可能）

紙カード版 各施設や会場の受付でカードを提示し、スタンプまたはシールで獲得

ポイントの種類	ポイント数	LINE 版	紙カード版	ポイントの獲得方法
各種健(検)診ポイント (市集団健診・職場健診)	2P (1種類につき)	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 市の集団健診の受診 職場健診の受診
ウォーキングポイント	1P	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 【LINE 版】 市内各所のウォーキングスポットを訪れる 【紙カード版】 歩数記録表にて1日ごとの歩数目標達成
健康イベントポイント	1P	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 市の健康イベントに参加
スポーツポイント	1P	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 市営スポーツ施設の利用 イオンタウン釜石内のスポーツクラブの利用
健康経営ポイント	1P	○	×	<ul style="list-style-type: none"> 「かまいし健康経営認定事業所制度」の参加 事業所独自の健康づくり活動
自主活動ポイント	1P	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 公民館などで活動する団体による健康づくり活動

※申請が必要な場合があります。

申請書は市健康推進課、各地区生活応援センターに備え付ける他、市のホームページからダウンロードできます

※市ホームページ：詳細や各種様式のダウンロードはこちら→



一步を踏み出した人に聞いてみました

高橋 姫子さん

数年前に友達に誘われ、体を動かすようになりました。初めは、あまり気が進まなかったですが、今では意識が変わり、血圧、体温、体重の測定、ウォーキングが日課で、週3回ジムにも通っています。運動をして健康になり、ポイントもらえるのが毎日の楽しみです。

私は、40代で病気になってから、もっと運動しておけば良かったと後悔しました。これから始める皆さんも、初めは気が乗らないかもしれませんが、楽しみながら、できることから始めましょう。



新田 昭子さん
和代さん

商品券ももらえるし、まずはやりやすいところからと、2年前、一緒にウォーキングを始めました。初めは気乗りしていなかった母も、今では100歳体操やニュースポーツなどにも参加し、町内会の皆さんとの交流も増え、生き生きとしています。運動を始めてからは、悪かった膝や血圧の数値も良くなり、家族との会話も増えました。行けばすごく楽しいので、皆さんもはじめの一步を踏み出してみよう。



加藤 広さん

65歳を超えて、仕事が一段落してから運動するようになりました。住んでいる復興住宅では、毎日ラジオ体操をみんなで行っています。そうするようになってからは、以前よりもコミュニケーションも密になり、地域の支えあいも増えました。一人でやるよりも、みんなでやった方が楽しいし、長続きしますね。楽しい場所に人が集まると思うので、地域の皆さんに気軽に集まってもらえるような環境をこれからも続けていければと思います。



誰もが自分らしく、心も体も健やかに過ごせるまちを目指して歩んでいきましょう

問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎ 22-0179



版

紙カード版

6月1日スタート!

【LINE版ショップカード取得】
今すぐ始めたい人はこちら→



対象

18歳以上（高校生を除く）で、市内に住所または勤務地を有する人

実施期間

6月1日(水)～12月28日(水)

30ポイント満点特典

1,000円分の商品券または電子マネー「PayPayギフトカード」
※ PayPay ギフトカード 1,000円分は、個人用メールアドレス宛てに、令和5年2月から順次配信予定

ここがリニューアル!

●【LINE版】【紙カード版】ともに参加申込が不要に!

- 新たに【LINE版】がスタート、スマートフォンで二次元コードを読み取ると「市公式LINE」アプリのショップカードにポイントがたまる!
- 【LINE版】ウォーキングスポット（薬師公園、グリーンベルト、尾崎アスレチック公園）を設置、歩いて訪れてポイントがたまる!
- 【LINE版】職場健診の受診や事業所独自の健康づくり活動でポイントをゲット!
- 【LINE版】【紙カード版】ともに満点ポイントが30ポイントに!
- 【LINE版】満点特典として電子マネー「PayPayギフトカード1,000円分」が選択可能に!

参加方法

STEP 1

【LINE版】【紙カード版】
いずれかのカードを
取得する

※紙カードは、健康推進課または各地区生活応援センター窓口で備え付けます

STEP 2

ポイントを
ためる

STEP 3

アンケートの回答
特典と交換

期限に
注意

30ポイントになった日から
1カ月後まで

6月1日(水)～12月28日(水)

特典の受け取り

【LINE版】ショップカードに「特典チケット」が表示されたら
【紙カード版】ポイントカードが満点になったら

特典と交換しますので、次の持ち物を持参して市健康推進課（市保健福祉センター2階）または各地区生活応援センターにお越しください

※特典の交換は1人1回まで、【LINE版】【紙カード版】の併用やポイントの合算はできません

【持ち物】

- 特典チケットを確認できるスマートフォン、満点になったポイントカード
※特典チケットは「特典チケットを使用済みにする」は押さずに、お持ちください。操作を誤って「使用済み特典チケット」になった場合は、特典との交換はできません
- 18歳以上（高校生を除く）で、市内に住所または勤務地を有することが確認できるもの
マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、社員証など