

# 保健センターだより

平成31年3月発行

第41号

＝編集と発行＝  
白河市中心保健センター  
〒961-0054 白河市北中川原 313  
電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525  
【市ホームページ】  
<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp>  
【電子メール】  
kenkozoshin@city.shirakawa.lg.jp

## 「白河いきいき健康マイレージ」参加者募集！！ ～ 健康とお得をゲットで、一石二鳥！！ ～



### ◆ 「白河いきいき健康マイレージ」は ◆

運動や健診などの健康づくりに取組んで、ポイントをためると、景品と交換できます。健康とお得がダブルでゲットできます。

景品は、最大 3,500 円相当の図書カードや施設利用券、さらに、【ふくしま健民カード】で協力店での特典が受けられます。

H30 年度の参加者は、1,156 人でした。あなたのご参加も是非お待ちしております。

累計ポイント数	交換金額	ふくしま健民カード
3,000	1,500 円	ノーマル
6,000	500 円	シルバー
10,000	500 円	ゴールド
20,000	500 円	プラチナ
50,000	500 円	ダイヤモンド

### ◆ ポイントの対象とポイント数 ◆

下記の①～⑥の実施状況を「健康ポイントカード」へ記録し、ポイントをためます。

	ポイントの対象	ポイント数
①	各種健(検)診の受診 (1項目以上の受診が必須)	1項目 200～1,000
②	○健康増進課での各種健康教室や講演会への参加 ○体育協会や公民館で行われる運動教室への参加 ○グループ活動(2人以上)やスポーツジムでの週1回・1回1時間以上の運動	1回 200
③	ウォーキングの実践(ウォーキング記録表の地図を1万歩ごとに塗りつぶし、合計歩数61万歩でゴール)	1枚目 3,000、2枚目 5,000、3枚目以降 10,000
④	自分の健康目標を5つ決め、毎日実践	項目ごとに目標達成で 10
⑤	へる塩ハッピーメニューを食べて、減塩を体験	1回 100
⑥	社会参加 (献血、町内会清掃活動、祭事など)	1回 50

◆ 参加対象 満18歳以上の市民(高校生を除く)

◆ 申込期限 2019年12月26日(木)まで、随時受け中

◆ 申込方法 電話・FAX・中央保健センター窓口・市ホームページ

申込み後、「健康ポイントカード」他が届いたらスタートです。

◆ 申込み・問合せ先

健康増進課(中央保健センター内) 電話 27-2114 FAX 24-5525