

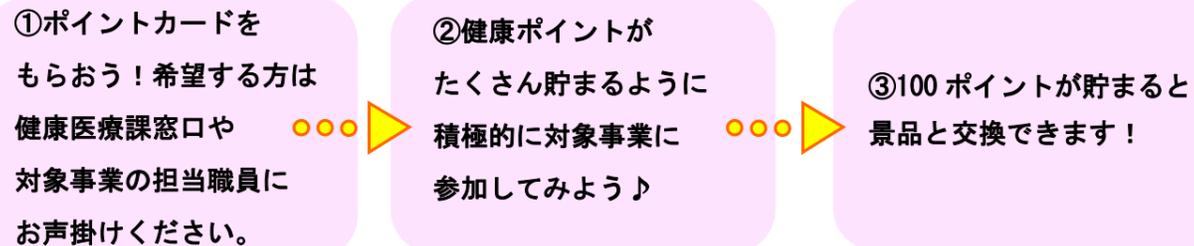
# まっくん健康ポイント

## 楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか？

特定健診や各種がん検診の受診、健康教室やイベント等への参加でポイントが貯まると、景品と交換ができます。

- 対象者** おおむね20歳以上の南箕輪村民
- 対象事業** 村が主催する健康づくり事業が対象です。詳しくは対象事業一覧表をご覧ください。
- 有効期限** 期限なし
- 景品** 1,000円分の商品券を、下記よりお選びいただけます。  
 A. 大芝共通利用券500円 × 2枚  
 B. クオカード500円 × 2枚  
 C. 大芝共通利用券500円 + クオカード500円  
**★景品の交換は、ポイントが貯まり次第何度でも申請できます。**
- その他** ★健康講演会や講座等のお知らせは広報誌や新聞等の掲載内容をご確認ください。  
**★平成29年以前に発行したカードは、使用できません。また、ポイントの繰り越し、仮ポイントカードの付与も行いません。**

## ポイントを貯めるための手順



## <ポイントカードQ&A>

- 村の健診として伊那健康センターや医療機関で健診を受けた時のポイントのもらい方は？**  
健康医療課窓口でポイントを付与します。健診の結果書とポイントカードを持って、窓口へお越しください。(健診受診後、1年以内のものに限ります。)
- ポイントカードの再発行はできる？**  
再発行できます。ただし、紛失・破損等でポイントの確認ができない場合、それまでのポイントは無効となります。大切に保管してください！
- ポイントカードを忘れた！**  
仮ポイントカードを発行します。後日ポイントカードと一緒にご持参ください。合算してポイントを付与します。
- ポイントをもっていない事業があった！仮ポイントもないけど…後からでももらえるの？**  
ポイントを付与するのは、伊那健康センター・医療機関で検診を受けた場合を除き、事業当日に限ります。仮ポイントカードがない場合は、無効となってしまいます。
- どうすれば景品と交換できるの？**  
ポイントが貯まったら、ポイントカードを健康医療課窓口や対象事業担当者に提出してください。必ず、必要事項(氏名・住所等)をご記入の上、提出をお願いします。確認ができ次第、景品をお渡しいたします。

## まっくん健康ポイント対象事業一覧表

事業名	ポイント数	実施時期	担当係
特定健診(集団・伊那健康センター・指定医療機関)	15	★	医療保険係 健康推進係
健診結果説明会・健康相談日	15	★	
人間ドック結果提出(国保、後期高齢者医療加入者)	10	随時	
循環器健診(集団・伊那健康センター)	15	★	健康推進係
大腸がん(〃)	15	★	
肺がん(〃)	15	★	
前立腺がん(〃)	10	★	
子宮頸がん(集団・伊那健康センター・医療機関)	15	★	
乳がん(〃)	15	★	
胃がん(〃)	15	★	
成人歯科健診(伊那健康センター・医療機関)	10	★	
てくてく健康教室・運動に関する講座	3	随時	
ピンキラ歩こう会	1	4月～3月	
活動量計初回登録ポイント(裏面参照)	30	4月～	相談係
活動量計ウォーキングポイント(裏面参照)	1 8000歩以上/日	4月～	
水中教室	3	5月～3月	
水中教室OB会	1	4月～3月	
げんきあっぷクラブ	3	4月～3月	健康推進係 相談係
認知症サポーター養成講座	5	4月～3月	
出前講座(健康推進係、相談係の実施するものに限る)	5	随時	健康推進係 相談係
健康講演会(健康推進係、相談係の実施するものに限る)	5	随時	
経ヶ岳登山	5	6～7月頃	村公民館
まっくんスポーツフェスティバル	5	9月開催	社会教育係
元旦・初日の出・初走りイベント	5	1月1日	
わくわくクラブ会員登録ポイント	10	随時※	南箕輪わくわくクラブ

※わくわくクラブに会員登録をした方は、ご本人の会員証をお持ちの上、役場までお越しください。(年度中の会員証のみ対象)

○実施時期は変更になる場合もあります。★の健診、検診は受診するものによって時期が異なります。事業内容など、詳しくは担当係までお問い合わせください。

まっくん健康ポイントお問い合わせ

南箕輪村役場 健康医療課 健康推進係

TEL: 0265-98-0470

<各事業担当係お問い合わせ先>

- ・相談係 72-2105
- ・医療保険係 98-0470
- ・村公民館、社会教育係 76-7007
- ・わくわく 78-8313

# 活動量計ウォーキングポイント

## ～ 活動量計ってなに？ ～

活動量計とは、形や使い方は歩数計（万歩計）と似ていますが、歩行時の歩数計測に加え、家事やデスクワークなどの日常生活動作を測定し、1日の総消費カロリーを記録します。

健康維持のためには、摂取カロリーを気にするだけでなく、消費カロリーについても把握することが望ましく、より効果的な健康管理の実現に役立てることができます。

活動量計ウォーキングポイントに参加を希望される方は、村指定の活動量計を購入していただきます。

## 1. 活動量計の購入方法

村指定の活動量計は、大芝高原味工房直売所で購入できます。購入は味工房直売所の営業日に限ります。営業日については、村報をご確認ください。

※役場の窓口ではご購入できませんのでご注意ください。

なお、ご利用の流れは、下記を参考にしてください。



活動量計↑

## 2. 費用

活動量計購入代金 5,100 円をご負担していただきます。

## 3. ご利用の流れ

①活動量計を購入します。

（大芝高原味工房の直売所で販売しています。営業日に合わせてご購入ください。）



②ユーザー登録を森の交流施設又は役場健康医療課窓口で行います。

（登録の際、参加申込書を記入していただきます。）

（ユーザー登録に、10分程度お時間がかかりますので、ご了承ください。）



③毎日、活動量計を身につけてウォーキングに取り組みましょう！



④定期的に活動量計のデータを機械で読み取り、歩数に応じて、カードにポイントを貯めましょう！

## (1) ユーザー登録とデータの記録について（カードリーダー設置場所）

役場庁舎と、大芝高原森の交流施設の2ヶ所に設置された、専用カードリーダーでデータをシステムへ記録します。

●役場庁舎 ⇒ 8:30～17:15（土日祝日・年末年始を除く）

●大芝高原森の交流施設 ⇒ 月により日時が異なります。広報紙の掲載、役場健康医療課窓口、森の交流施設、味工房直売所に掲示してありますのでご確認ください。

歩数データは最大90日間内部メモリに保存されます。そのため、少なくとも3ヶ月に1回はデータをシステムへ記録する必要があります。最後に記録した日から3ヶ月以上経過し、データが消えてしまった場合は、ポイント付与の対象となりません。ご注意ください。

1日の平均歩数からみる、病気の予防ラインは、  
◆8,000歩以上 高血圧・糖尿病の予防の目安になると言われています。（中之条研究参考）

## (2) 付与ポイントについて

1日8,000歩以上につき1ポイント付与

ユーザー登録し、活動量計を利用し始めた月は、歩数に関わらず30ポイントプレゼントします！

◆ポイントは健康医療課窓口や大芝高原森の交流施設で、職員による確認ができ次第付与となります。

おすすめ!!

## 4. 健康づくりのサポートについて（健康運動指導士との運動相談）

活動量計を専用カードリーダーにかざすと、ご自身の運動（ウォーキング）状況を見ることができます。データを見ながら、現状や成果を把握することができ、健康づくりもより楽しくなります。また、活動量計のデータをもとに、健康運動指導士と相談ができ、歩き方や運動についてのアドバイスを受けることができます。健康運動指導士が不在の場合もございます。相談をご希望の方は、下記までご連絡ください。

●健康医療課 8:30～17:15（土日祝日・年末年始を除く） TEL: 0265-98-0470

## 5. その他

活動量計を購入後、何か不具合があった場合は個人で下記にご連絡ください。

●（株）SANKA お客様サポートセンター（0120-988-783）

⇒10:00～16:00（土日祝日・年末年始を除く）箇所

また、活動量計のデータの印刷は行いませんのでご了承ください。

## 6. お問い合わせ

活動量計ウォーキングポイントの取り組みについては、健康医療課 健康推進係（98-0470）までお問い合わせください。

健康のために、運動を習慣化  
しよう！たくさんの方の、  
ご参加をお待ちしています！

