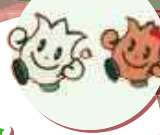


氷見



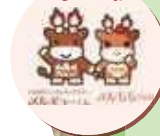
砺波



射水



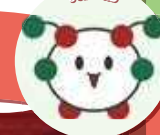
小矢部



高岡



南砺



# 健康づくりに取組み ポイントをためよう!

## 抽選で景品をプレゼント!

### “2019とやま呉西圏域健康ポイントサービス”参加方法について

#### 対象者

高岡市、射水市、氷見市、砺波市、小矢部市、南砺市に居住する**18歳以上**の方。

#### 参加方法

個人で健康づくりに取り組んだり、健診の受診、健康に関するイベントなどに参加してポイントを貯めましょう。きっかけづくりコース、またはがんばるコースのいずれかを選び、必要ポイント数に応じ応募できます。

○**きっかけづくりコース** 必要ポイント**100ポイント以上**

○**がんばるコース** 必要ポイント**200ポイント以上**

100ポイントまたは200ポイント以上貯まったら、応募ハガキに必要事項を記入し、62円切手を貼って郵送、または対象イベント会場や各市健康づくり担当課窓口にお持ち下さい。コース別に**抽選し、景品をプレゼント**します。

応募用紙は、「とやま呉西圏域健康ポータルサイト“からだナビ”」からもダウンロードできます。



からだナビQRコード

#### 景品

○**きっかけづくりコース** (100円) 健康グッズ 18名様

○**がんばるコース** (200円) 特産品1品 それぞれ2名様ずつ

高岡市

越中高岡  
万葉米



射水市

紅ズワイガニ  
身抜きとカニミン  
セット



氷見市

氷見牛ロース  
すき焼き肉



砺波市

大門そうめん  
セット



小矢部市

おやべ  
メルヘンパーク  
とんかつ用



南砺市

「なんと幸せのおすそわけの品」  
ピクルス詰め合わせ



詳しくは裏面をごらんください

#### 応募回数

お一人様、どちらかのコース1回のみのお申し込みとなります。

#### 応募締切及び抽選日

【応募締切】 **2020年 3月 2日必着**

※裏面に掲載されている応募先に郵送するか、対象イベント会場に設置される応募箱に投函ください。

【抽選日】 **2020年 3月中旬頃**

※皇皇の種稲けお舞アドリイナダけキキキ

※「はがき」として印刷される場合は、厚紙に印刷してください。  
※普通紙に印刷される場合は、裏面応募先に持参されるか、封筒に入れ郵送してください。

郵便はがき

62円切手  
を貼って  
ください。



キリトリ

住所 〒	—	
	市	
電話番号 ( )	—	
ふりがな	年齢	
氏名	男・女	歳
応募コース (選択されたコースに○を付けてください)		
・きっかけづくりコース (100円) ・がんばるコース (200円)		
アンケートにお答えください (該当する項目に○を付けてください)		
1.健康づくりのため、普段から気を付けていることは?(いくつでも)		
定期的な健診・検診受診 食事 運動習慣 休養		
歯の健康管理 節酒 禁煙 その他( )		
2.「健康ポイントサービス」は、あなたの健康づくりの取組みの意欲		
向上、きっかけづくりに役立ちましたか?		
役立った ・ 多少役立った ・ 役立たなかった		

※個人情報厳重に管理し、プレゼントの発送以外の目的では使用いたしません。

# 健康づくりに取り組み、素敵な景品と健康を獲得しましょう！

## 1 個人で取り組む健康づくりポイント

1日あたり  
10  
ポイント

普段の生活の中で、自分なりの健康づくりに取り組みましょう。

### ※取り組みの例

- ・20分以上の運動をする
- ・間食を控える
- ・体重や血圧を測って記録する
- ・1日8,000歩歩く
- ・野菜をたくさん食べる
- ・なるべく階段を利用する

「元気とやまかがやきウォーク」のアプリもあります。こちらもぜひ活用して下さい。

## 2 「からだナビ」活用ポイント

10  
ポイント

健康に関する情報が盛りだくさんの「とやま呉西圏域健康ポータルサイト“からだナビ”」をチェック！右のQRコードを読み取ってください。特典情報に掲載されているキーワードを記入しましょう。



からだナビQRコード

上記の①～④のうち、**2つ以上**を組み合わせると健康づくりに取り組みましょう。

**きっかけづくりコース 合計100ポイント以上**

**がんばるコース 合計200ポイント以上**

から応募できます

※「はがき」として印刷される場合は、厚紙に印刷してください。  
※普通紙に印刷される場合は、裏面応募先に持参されるか、封筒に入れ郵送してください。

## 2019 とやま呉西圏域 健康ポイントサービス応募用紙

### ① 個人で取り組む健康づくりポイント 合計 ポイント

取り組んだ内容を記入しましょう(いくつでも)

月	/	/	/	/	/	/	/
日	/	/	/	/	/	/	/

### ② 「からだナビ」活用ポイント ポイント

「からだナビ」に掲載されていたキーワードを記入しましょう

### ③ 健診・検診受けますポイント 合計 ポイント

がん検診	肺	胃	大腸	子宮	乳
/	/	/	/	/	/
健康診査	人間ドック	/	その他	( )	( )

### ④ 健康イベント参加ポイント ポイント

※上限20ポイント

対象イベントに参加し、スタンプまたはシールをもらいましょう

シール・スタンプ欄

シール・スタンプ欄

### ①～④の合計ポイント ポイント

①～④の2つ以上を組み合わせる実施してありますか？

## 3 健診・検診受けますポイント

1回あたり  
10  
ポイント

2019年度中に受けた(受ける予定)健康診査やがん検診の受診日を記入しましょう。

※その他の例 ・肝炎ウイルス検診 ・歯周疾患検診 等

## 4 健康イベント参加ポイント

1回あたり  
10  
ポイント  
上限20ポイント

各市で開催されるイベントに参加しましょう。どのイベントも、市外在住の方も参加可能です。各市の対象イベントの内容や日程は、実施する市の広報やホームページ、からだナビの各市の健康情報よりご確認ください。

### ◆6市共通対象イベント◆

高岡市	氷見市	砺波市
<b>【健康ウォーキング教室】</b> 開催日：4/15より 1年で計10回開催 会場：高岡市内 ※日程や会場についてはお問合せ下さい。	<b>【氷見市健康大学祭】</b> 開催日：お問い合わせください 会場：氷見市いきいき元気館 問合せ先：健康課 (0766-74-8414)	<b>【福祉健康大会】</b> 開催日：8/24 会場：砺波市文化会館 問合せ先：健康センター (0763-32-7062)
<b>【健康なるほど講座】</b> 開催日：6/13、8/8、11/14 会場：ふくおか総合文化センター	<b>【氷見市キョウキウォーキング】</b> 開催日：11/2、3 会場：氷見市ふれあいスポーツセンター 問合せ先：スポーツ振興課 (0766-74-8446)	<b>【となみ庄川水辺ウォーク】</b> 開催日：10/14 会場：砺波総合運動公園 問合せ先：生涯学習・スポーツ課 (0763-82-1905)
<b>【KITOKITO Smile プロジェクト】</b> 開催日：毎月第1火曜日 会場：イオン高岡南店	<b>【氷見市介護予防大作戦】</b> 開催日：5/13 会場：氷見市いきいき元気館 問合せ先：地域包括支援センター (0766-74-8067)	<b>【庄川健康プラザ健康講座】</b> 開催日：10月 会場：庄川健康プラザ 問合せ先：庄川健康プラザ (0763-82-5320)
<b>【市民健康フォーラム】</b> 開催日：11/16 会場：ふくおか総合文化センター 全ての問合せ先：健康増進課 (0766-20-1345)	<b>【ふるさと健康ウォーク】</b> 開催日：5/26 会場：南砺市福野地域 開催日：10月 会場：南砺市井波地域 問合せ先：保健センター (0763-52-1767)	<b>【ふる里再発見ウォーキング in 大門浅井】</b> 開催日：5/25 会場：広上構造改善センター 問合せ先：教育委員会 (0766-51-6637)
<b>【おやべ4時間リレーラン】</b> 開催日：9/8 会場：クロスランドおやべ 問合せ先：スポーツ課 (0766-67-1760)	<b>【第43回ふくの元旦マラソン】</b> 開催日：1/1 会場：南砺市福野地域 問合せ先：南砺市福野体育協会 (0763-22-1115)	<b>【射水市糖尿病Day2019】</b> 開催日：11/4 会場：高岡波文化ホール 問合せ先：保健センター (0766-52-7070)
<b>【おやべ元気フェスティバル2019】</b> 開催日：10/5 会場：クロスランドおやべ 問合せ先：健康福祉課 (0766-67-8606)	<b>【第39回北野元旦マラソン】</b> 開催日：1/1 会場：南砺市城端地域 問合せ先：南砺市北野交流センター (0763-62-3395)	<b>【在宅医療と介護を考える市民公開講座】</b> 開催日：2月 会場：射水市内 問合せ先：地域福祉課 (0766-51-6625)
<b>【小矢部市元旦マラソン】</b> 開催日：1/1 会場：クロスランド周辺 問合せ先：(公財)小矢部市体育協会 (0766-68-1525)	<b>【2019おやべウォーキング】</b> 開催日：6/1 会場：小矢部市内 問合せ先：スポーツ課 (0766-67-1760)	<b>【射水市糖たんぱく質検診】</b> 開催日：10月 会場：南砺市福野地域 問合せ先：保健センター (0763-52-1767)

### “とやま呉西圏域健康ポイントサービス” 応募及び問合せ先

高岡市	健康増進課 (保健センター内)	〒933-0045 高岡市本丸町7-25	0766-20-1345
射水市	射水市保健センター	〒939-0241 射水市中村38	0766-52-7070
氷見市	健康課	〒935-0011 氷見市中央町12-21	0766-74-8414
砺波市	砺波市健康センター	〒939-1395 砺波市新富町1-61	0763-32-7062
小矢部市	健康福祉課	〒932-0821 小矢部市鷺島15	0766-67-8606
南砺市	健康課 (地域包括ケアセンター内)	〒932-0293 南砺市北川166-1	0763-23-2027