

アフターコロナ みんなで健康づくり!

# 白杵市 健康マイレージ

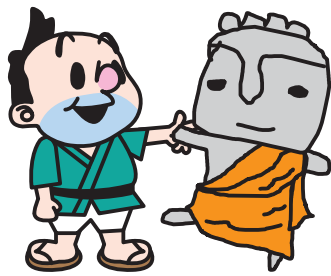
令和5年度《第8回》

取組期間：令和5年12月31日まで  
応募締切：令和6年1月12日(金)



応募手順

個人でも、グループでも♪



①健康づくりに  
取り組む

特定健診などを  
受診して!

100P

②100ポイント以上  
貯める

応募申込

約300名に!



③応募して  
当たる!

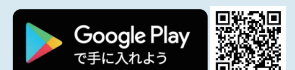
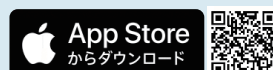
スマートフォン  
からも申請  
できます!



詳細は  
5ページへ!>>>>



↓健康応援アプリ「おおいた歩得」のダウンロードはコチラ↓



# 健康マイレージを使って、健康づくりに取り組んでみませんか？

臼杵市では、生活習慣病で治療している方が多い状況です。この健康マイレージをきっかけに健康づくりに取り組んで、いつまでも元気で自分らしく暮らしてほしいと思っています。

今回紹介する臼杵市の健康課題は、次の3つ。

血糖値が高い人(\*)が多い

県内  
ワースト2位！

～血管を傷つけ動脈硬化の原因になります～

\* 空腹時血糖が基準値 (100mg/dl) 以上の人の割合が男女ともに高いです。また、やせ型で血糖値が高い人の割合も、県や国と比較して高いです。

出典：令和4年1月大分県健康づくり支援課公表健康指標(市町村の現況)、KDB システム

身体を動かしていない人(\*)が多い

県内  
ワースト2位！

～肥満・高血圧・高血糖・脂質異常症等につながります～

\* 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上している人が、男女ともに少ないです。

出典：令和4年1月大分県健康づくり支援課公表健康指標(市町村の現況)

塩分を摂りすぎている人が多い

臼杵市の1日食塩摂取量は…厚生労働省が推奨する1日食塩摂取量

+2.2g 女性 6.5g のところ  
↓  
8.7g

+1.7g 男性 7.5g のところ  
↓  
9.2g

と、多い状況です。

出典：令和4年度臼杵市国保特定健診

年に1回、健診を受けていますか？



身体を動かす習慣ありますか？



塩分をとりすぎていませんか？



あなたは思い当たるものはありませんか？

さっそく健康マイレージに取り組んでみましょう！

## ①受けよう健診

まずは**健診**！  
自分の体の状態を知ろう。

## ②参加しよう

イベント等に**参加**！  
健康意識を高めよう。

## ③1か月チャレンジ

1か月間、**健康づくり**に取り組もう！

右ページにおすすめの取り組み例を記載しています。→

# ① 受けよう健診

対象：令和5年1月1日～12月31日に受けた健診

健診を受けることで  
**60**ポイント獲得！  
人間ドックも記入できます。

**必須  
項目**

健診とは病院で定期的に  
受ける検査ではなく  
「健康診査」のことです。



# ② 参加しよう

対象：令和5年7月1日～12月31日のイベント

★イベントに参加すると、1イベントにつき**5**ポイント獲得  
★うすき石仏ねっとカード記載の8桁の数字、  
アプリ「あるとつくおおいた歩得」のIDを記入すると各**5**ポイント獲得

**例** ○健康に関するイベント ○ボランティア、サロン、教室等の社会活動  
○清掃活動等の地区や市のイベント ○ウォーキングコースを歩く 等

コース一覧



# ③ 1か月チャレンジ

対象期間：令和5年7月1日～12月31日の  
連続した30日間

30日間、健康づくりに取り組みましょう！  
取り組んだ日1日につき**2**ポイント獲得

ご自身にあった目標を  
設定しましょう！  
参考までに、おすすめの  
取り組み例を紹介します！

## おすすめの取り組み例

### 食事

汁ものは  
塩分が多めなので  
特におすすめ！

- ・ 麺類の汁は残す
- ・ かけ醤油を止め、つけ醤油にする
- ・ 漬物は1日1回にする
- ・ 減塩商品を積極的に利用する
- ・ 食事の最初に野菜、海藻、きのこ類をしっかり食べる
- ・ 夕食後は何も食べない
- ・ 1食に15分以上かける



お店で減塩商品を  
チェック！

### 運動

体重60kgの方が  
26分散歩をすると  
80kcal消費！

- ・ 20分以上歩く
- ・ スクワット 10回×3
- ・ もも上げ 10回
- ・ かかと上げ 10回
- ・ 片足立ち 1分
- ・ 全カラジオ体操
- ・ ストレッチをする

おすすめの  
ウォーキング  
コースは  
こちら！



### その他

- ・ 体重を測る
- ・ 血圧を測る  
《血圧の正常血圧》  
家庭で測定：115/75mmHg 未満  
病院で測定：120/80mmHg 未満  
《測定のタイミング》  
朝：起床後 1時間以内・トイレ後・朝食と内服の前  
夜：寝る直前・入浴や飲酒直後は避ける
- ・ 水分を摂る(1.5L程度/日)  
※水分制限のある方は指示を守りましょう
- ・ 毎食後、丁寧に歯を磨く
- ・ 決まった時間に就寝



健康づくりに取り組みながらチャレンジ！

さらに、1か月後の目標体重を決めて達成できると**+10**ポイント！

# 取組内容記入欄

受診日 《R5.1.1 ~ 12.31》	令和 5 年                      月                      日
場 所	

## ①受けよう健診

ポイント

(配点)  
**60**ポイント

日付 《7/1 ~ 12/31》	参加したイベント名 (2 つまで)
月                      日	
月                      日	

## ②参加しよう

ポイント

(配点)  
各 **5** ポイント  
最大 **20** ポイント

うすき 石仏ねっと	カードの氏名横に 8 桁の数字があります 8 桁の数字 : <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
おおいた 歩得	メニュー>アプリ ID 確認から ID が確認できます ID : <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

↑ ID 記入で歩得ポイントももらえる！

グループ参加では全員が同じ期間・同じ健康づくりに取り組みます

## ③1か月チャレンジ

取組期間 ※7/1 ~ 12/31 の期間内
月                      日から連続した30日間

ポイント

取組内容 (いずれか <u>1</u> つチェックし、ご記入ください)
<input type="checkbox"/> 食 事 (                      )
<input type="checkbox"/> 運 動 (                      )
<input type="checkbox"/> その他 (                      )

(配点)  
1日 **2** ポイント  
最大 **60** ポイント

start!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
										Goal!

できた日にチェック！

チャレンジ! 1か月後の体重の目標を決めてみよう! ※健康的な体重の増減は1か月で1~2%です

目 標 (いずれかにチェック)	<input type="checkbox"/> 体重を維持する (±500g まで)
	<input type="checkbox"/> 体重を                      kg 減らす
	<input type="checkbox"/> 体重を                      kg 増やす

## チャレンジ!

1日目の値	kg	▶	30日目の値	kg
-------	----	---	--------	----

ポイント

※体重を書きづらい場合は30日目の値に「-0.8kg」のように変化を書いても OK!

目標達成 (いずれかにチェック)	<input type="checkbox"/> できた
	<input type="checkbox"/> できなかった

(配点)  
目標達成できた  
場合 **10** ポイント

合計ポイントを記入しましょう

合計

ポイント
------

100 ポイント  
以上で応募が  
できます



注意

○令和5年度健康マイレージの応募は1人1回までです。個人参加、グループ参加どちらかでの応募です。  
○裏面のポイントが100ポイント以上貯まりましたら、5ページの参加要項確認後、応募申込書の記入をお願いします。  
○記入していただいた情報については、健康マイレージの抽選目的以外には一切使用しません。

# 《個人参加》 応募申込書

記入前に5ページの要項をご覧ください

申請日 年 月 日

(ふりがな) 名前		-----	
生年月日／年齢		T・S・H	年 月 日 / ( ) 歳
住 所		〒	-
電話番号 (日中つながる番号)			
健康保険証の種類		いずれかに○を お願いします。 社保・国保・後期高齢・その他	
アンケート (任意)	健康マイレージは健康 づくりのきっかけにな りましたか。	はい (理由: ) ・ いいえ	
	今後の参考に健康マイ レージについてご意見 をお聞かせください。		

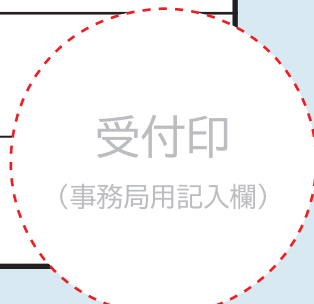
# 《グループ参加》 応募申込書

記入前に5ページの要項をご覧ください

○1人1枚ご記入をお願いします。郵送・持参の場合は代表者の方が取りまとめてご提出をお願いします。

申請日 年 月 日

グループ名 (人数):		_____ ( ) 人	
グループ代表者氏名:		_____ 代表者の方宛に 全員分の賞品を発送します。	
(ふりがな) 名前		-----	
生年月日／年齢		T・S・H	年 月 日 / ( ) 歳
住 所		〒	-
電話番号 (日中つながる番号)			
健康保険証の種類		いずれかに○を お願いします。 社保・国保・後期高齢・その他	
アンケート (任意)	健康マイレージは健康 づくりのきっかけにな りましたか。	はい (理由: ) ・ いいえ	
	今後の参考に健康マイ レージについてご意見 をお聞かせください。		





## <個人参加 参加要項>

下段の共通事項も  
ご覧ください



- 【参加資格】 ★平成 17(西暦 2005)年 4月 1日以前生まれの方  
★臼杵市に住民票がある方

### 【応募方法】

2 ページの健康づくりに取り組み、その内容を  
3 ページに記入します。

100 ポイント以上貯まったら、4 ページの  
「応募申込書」を記入し、下記申請先へ提出します。

### 【個人参加賞品】



抽選で **3000 円分の商品券** が当たる!



## <グループ参加 参加要項>

下段の共通事項も  
ご覧ください



- 【参加資格】 ★平成 17(西暦 2005)年 4月 1日以前生まれの方  
★1グループ5人以上 (うち3人以上は臼杵市に住民票がある方を含むこと)  
★チャレンジは、グループ全員が同じ目標で同じ期間取り組むこと

### 【応募方法】

2 ページの健康づくりに取り組み、その内容を  
3 ページに記入します。

100 ポイント以上貯まったら、4 ページの  
「応募申込書」を 1人 1枚記入し、下記申請先  
へ提出します。

【グループ参加賞品】 ※賞品、参加賞は代表者の方宛に発送します



×5 **15000 円分の商品券** が当たる!

【グループ団結賞】 **5000 円相当のほんまもん野菜**

一体感が  
感じられる上位  
10グループに  
贈呈



## 共通事項

### 【提出方法】

郵送・持参の  
場合

下記申請先へ提出をお願いします。  
(グループ参加の場合) 代表者が全員分を取りまとめて提出をお願いします。

WEB 申請の  
場合

右のQRコードを読み取ってください。  
(グループ参加の場合) グループ員のどなたが入力しても構いません。  
(例 1) 代表者が全員分を入力する (例 2) 各グループ員が自身分を入力する。



【申請先】 臼杵市役所臼杵庁舎保険健康課 (14 番窓口)、野津庁舎市民生活推進課、  
臼杵市中央公民館、野津中央公民館、市内各連絡事務所

【申請期限】 **令和 6 年 1 月 12 日 (金) まで 消印有効**

### 【賞品】

★参加賞 (どり〜むすたんぷ引換券、粗品)

★3ページの取組内容記入欄に ID を記入した方へおおいた歩得のポイントを付与します。(3月下旬予定)  
○令和 6 年 3 月中旬発送予定です。

○応募者多数の場合は抽選となります。(最大 300 名)

○個人参加とグループ参加の当選確率は同じです。

<お問合せ・郵送先> 臼杵市役所 保険健康課  
〒875-8501 臼杵市大字臼杵 72 番 1 ☎0972-63-1111 (健康マイレージ担当)