

臼杵市

健康

令和4年度《第7回》

マイレージ

応募締め切り：令和5年1月13日（金）

取組期間：令和4年12月31日まで

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



100



②100ポイント以上
貯める

約300名に当たる



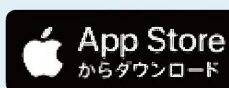
③応募して
当たる！

スマートフォン
からも申請
できます！



詳細は5ページへ！

インストールしてみましょう！



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？

臼杵市は、みなさまに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。
この健康マイレージが、みなさまの健康づくりのきっかけになると嬉しいです。

今回紹介する**臼杵市の健康課題**は、次の**3つ**。
思い当たるものはありますか？

塩分を摂りすぎて
いる人（*）が多い

約8割！

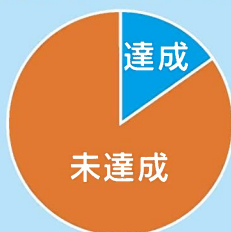
～高血圧や脳梗塞・脳出血等のリスクになります～

* 厚労省が推奨する1日食塩摂取量

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満を

達成している人の割合



出典：臼杵市国保特定健診

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）

①まずは**健診**！自分の体の状態を知ろう。

②イベント等に**参加**！健康意識を高めよう。

③1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4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4年7月1日～12月31日のイベント

★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
★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

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4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

栄養士の
おすすめ！

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



運動

保健師の
おすすめ！

- ・ 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
- ・ 全ラジ体操
- ・ 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！



○令和4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、申請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》申請書

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・いいえ (理由:)	
	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》申請書

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・いいえ (理由:)	
	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。		

受付印

(事務局用記入欄)



<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 16 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
「申請書」を記入し、下記申請先へ提出します。

【個人参加賞品】



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 16 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）

【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
「申請書」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、各市内連絡事務所

【申請期限】 **令和 5 年 1 月 13 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 5 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。

○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)