

# 健康ポイント事業

健康づくりでポイントを貯めて一挙両得

最近、ぽっちゃり  
体形が気になり始  
めたミヤリ。  
将来のために、健  
康づくりに取り組  
もうと、友達の食丸  
くんにいるいろな  
話を聞きました。



食丸くん

ミヤリ

約7割の国民が  
健康づくりに無関心

健康のために毎日、1  
万歩のウォーキングを  
始めたよ。

いいですね。1日1万  
歩は、国が推奨する活  
動量ですよ。「自分の健康  
は自分で守る」をスローガ  
ンに、市民の皆さんが健康  
づくりに取り組めるよう、  
宇都宮市でもさまざまな環  
境づくりを進めています。

ウォーキングはすぐに  
できるし、自治体や民  
間で開催しているスポー  
ツ教室もあるね。いろいろ

場所で健康づくりがで  
きるって良いよね。

一方で、「健康づく  
りに無関心」な人が、国  
民の約7割もいるという調  
査結果も出ています（筑波  
大学研究室）。

健康づくりに取り組む  
きっかけづくりに

いつまでも「健康」で  
「幸せ」に自分らしく  
生活し続けるために、健康  
づくりについて考えてもら  
いたいな。

そうですね。そこで、  
宇都宮市では、「健康  
ポイント事業」を新たに始

めます。

「健康ポイント事業」  
って、どんな事業なの？  
運動や健診の受診など、  
健康づくりに取り組む  
ことでポイントが貯まり、  
貯まったポイントに応じて  
サービス・特典が受けられ  
る制度です。

どんな健康づくり活動  
が、ポイントの対象に  
なるの？

「歩く」「自転車に乗  
る」といった運動や、  
「体重の記録」「健診の受  
診」の自己管理、健康づく  
り活動の成果としての「体  
重の適正化」などが対象で  
す。

これらの活動は、スマー  
トフォン用のアプリケー  
ションで計測・記録します。

健康ポイント事業は、  
いつから始まるの？  
平成30年4月以降を予  
定しています。

どんな人が参加できる  
の？  
市内に在住している18  
歳以上の人です。

健康づくりに向けた行  
動に踏み出すきっかけ  
になるといいね。

## 健康ポイント事業の流れ

参加登録



健康づくり活動



ポイント獲得



特典の交換



◎この特集についての問い合わせは、健康増進課☎(626)1128へ。