

取組から
応募への
流れ

毎日の健康的な生活の中で ポイントを貯めよう!!



専用応募はがき、または「いきいきアプリ」からご応募ください。
応募の対象者は、京都市内に在住・在勤・在学の方で年齢制限はありません。



- 取組例**
- 毎日からだを動かす
 - 健康づくりの動画を見る
 - 野菜を食べる
 - オンラインの健康セミナーに参加
 - 健康診断を受ける
 - 地域の活動に参加 など

応募締切 (当日消印有効)

第1回目	2021年	7月31日(土)
第2回目	2021年	9月30日(木)
第3回目	2021年	12月31日(金)
第4回目	2022年	2月28日(月)

チャンスは4回

グループ応募で当選確率UP!
P37参照

応募はがきに「グループ名」を記入しましょう。同じグループの仲間が応募していると、プレゼント当選確率が**2倍**に。

▲▲▲ ポイントの貯め方 ▲▲▲

毎日ポイントプログラム 1日1ポイント

自分で取り組みたい健康づくりの目標を決めて、カレンダーの「目標欄」に記入。実践できた日は○をつけます。ポイント対象は自分で決めます! だから毎日無理なく!

連続して取り組みれば、効果もアップ!
毎日ポイントを1ヵ月間のうち、21日間実践すれば、**集中ボーナス**として**10ポイント加算!**

※ポイントは活動数に関係なく1日で1ポイントです。
目標は、食生活や身体活動のほか、地域との関わりや社会参加も対象になります。目標例はP9-10を参考にしてください。
※21日間続けると習慣化しやすいという研究結果があります。

健診ポイントプログラム 1回10ポイント

京都市が実施する健診(検診)や、会社・学校での定期健診、医療機関での健診などが対象です。受けた健診を記録しましょう。**1回の受診で10ポイント**貯まります。

1年に1回は健診を受けましょう!

対象例

- 検診: 胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、がんセットなど
- 健診: 特定健診、青年期健診、妊産婦健診、成人・妊婦歯科相談、歯周疾患予防健診、人間ドックなど
- その他: 禁煙外来、歯科医院での歯科健診、インフルエンザ予防接種など

お出かけポイントプログラム 1回5ポイント

感染予防対策を行ったうえで外出しましょう。1回のお出かけで5ポイント貯まります。

対象例

- ・日用品等の購入のためのお出かけ
- ・散歩、ランニング、体操など

SDGsポイント 1回5ポイント

地域活動への取組に参加しよう
持続可能な開発目標(SDGs)達成のために、私たちにできることを考え行動しましょう。SDGsに貢献する活動をするると1回5ポイントが貯まります。

対象例

- ・買い物にはマイバッグを持っていく
- ・地元産の商品を購入する
- ・使わないものは寄付をして、必要な人に使ってもらう
- ・照明はこまめに消し、エアコンの設定温度に気をつける
- ・移動は自転車や徒歩、公共交通機関を使う
- ・混雑緩和につながる時差出勤(働き方改革)など

リモート健康ポイントプログラム 1回5ポイント

オンライン等を活用して健康づくりに取り組みましょう。1回の取組(参加)で5ポイント貯まります。

対象例

- ・オンラインで開催される講座等への参加
- ・自宅でもできる運動を行う
- ・健康づくりに関する動画の視聴など

地域活動ポイントプログラム 1回5ポイント

地域活動でもポイントが貯まる! 自治会・町内会等に参加し、地域活動に参加しよう!

自治会・町内会をはじめとした地域団体等に参加し、地域団体等が実施する地域活動に参加するとポイントが貯まります。さらに、自治会・町内会など、地域の皆さんと一緒に活動し、グループで応募するとプレゼント当選確率が2倍になります。

対象例

- ・自治会・町内会等に参加する など

家族・友人・職場の仲間と一緒に取り組みれば**グループポイント**が**5ポイント**加算されます!

家族で散歩や地域活動に参加
(例) [お出かけ]5ポイント + [グループ]5ポイント = **合計10ポイント**

お出かけは自転車♪
自転車保険加入ポイント 1回5ポイント

京都市では、自転車に乗る場合、保険の加入が必要。加入(更新)日に1回5ポイントが貯まります。

公園の遊具で健康に! 京都市では、公園への健康遊具の設置を進めています。