

(広報資料)



平成29年7月19日
京都市保健福祉局
健康長寿のまち・京都推進室
健康長寿企画課
TEL 222-3419

平成29年度「健康長寿のまち・京都 いきいきポイント」の実施について

京都市では、市民主体の健康づくり活動を推進し、年齢を重ねても一人ひとりのいのちが輝き、地域の支え手として活躍できる、活力ある地域社会「健康長寿のまち・京都」を実現するための取組を進めています。

平成28年度から実施いたしました「健康長寿のまち・京都 いきいきポイント」(以下「いきいきポイント」という。)につきまして、今年度は以下のとおり内容を充実・改善して実施いたしますので、お知らせします。

記

1 事業概要

市民が主体的に楽しみながら健康づくりに取り組むことができるよう、日々の健康づくりの活動を「健康ポイント」として「見える化」することで達成感を得つつ習慣化を図るとともに、一定の活動成果によって抽選でプレゼントが当たる仕組みの事業です。

区役所等で配布される「ポイント手帳」に、参加者自身が目標を定める毎日の健康づくりや、各種健診の受診、健康につながるお出かけなどの取組成果を記録することで、自己申告により「健康ポイント」を貯めていきます。

「健康ポイント」を50ポイント以上貯めて応募することで、抽選により、協賛企業等から無償で御提供いただいた、さまざまなプレゼントが当たります。

2 対象

京都市に在住、在勤、在学している方
(対象年齢の制限なし)

※ 今年度から、18歳未満の方でも御応募いただけます。

3 ポイント手帳の配布

7月下旬から、各区役所・支所 保健福祉センター、各老人福祉センター、地域体育館、青少年活動センター等での配架、本市主催の各種イベント等で配布するほか、小学校・中学校を通じて配布します。

また、「健康長寿のまち・京都市民会議」の構成団体(104団体)等の協力により、配布を行います。

なお、「健康長寿のまち・京都」ポータルサイトからもポイント手帳をダウンロードできます。

4 健康ポイントの種別

ポイント種別	内容	例	獲得条件
毎日ポイント	参加者自身で毎日の目標を定め、日々の実践を目指すもの	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ階段を使う ・朝食は必ず食べる ・家のまわりを門掃きする 	1日達成で1ポイント
健診ポイント	健診等の受診により参加者が自身の身体に気を配るもの	特定健診, がん検診, 人間ドック, 歯科健診, インフルエンザ予防接種	1回受診で10ポイント
お出かけポイント	イベントや取組, 講座への参加, 本市等の施設利用を行うなど, 健康につながる外出を行うことで, 参加者の健康への意識づけ, 社会参加や生きがいを促すもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングイベントや食育イベントへの参加 ・博物館や動物園へお出かけ ・文化祭, 芸術祭への参加 	1回お出かけで5ポイント
グループポイント	健康づくりの楽しさを共有し, 取組に巻き込んでいくため, 家族や友人, 職場の仲間などグループで上記ポイントプログラムに取り組んでいただくもの	<ul style="list-style-type: none"> ・家族とともに毎日ウォーキング ・友人を誘ってインフルエンザ予防接種を受ける ・職場の仲間とイベントや博物館へ出かける 	グループで取り組めば, 応募1回につき5ポイント加算
集中ボーナス 【29年度新規】	健康づくりの習慣を生活に定着させるため, 集中的な取組を促すもの 「毎日ポイント」で定めた目標をひと月の中で <u>21日</u> 以上取り組めば, 「集中ボーナス」として10ポイントを加算		

5 プレゼント応募

(1) プレゼント応募締切 (当日消印有効)

①平成29年9月30日, ②平成29年12月31日, ③平成30年3月2日

(2) 応募方法

50ポイント以上貯まれば, ポイント手帳添付の応募用紙に必要事項を記入のうえ, 郵送もしくは各区役所・支所保健福祉センター等に設置している「応募用紙受付箱」に投函

(3) プレゼント当選数

約2,000個

質・量ともに大幅充実！！

参加者全員に「健康」がプレゼントされます！！

【プレゼント一例】



電動アシスト自転車



京都市立病院人間ドック受診券



京都鉄道博物館招待券

6 ポイント手帳といきいきポイントの充実・改善内容

市民の皆様のご意見を
踏まえ、充実・改善！！

項目	平成28年度内容	平成29年度変更点
対象	京都市に在住，在勤，在学している 18歳以上の方（高校生除く）	対象年齢の制限を撤廃し，18歳未満 でも応募可
ポイント手 帳の配布先	各区役所・支所，図書館等での配架， イベントでの配布のほか，市民会議の 協力により配布 （10万部配布）	左記のほか，広報紙「京都はぐくみ通 信／G o G o土曜塾」（9月号）と併 せて小・中学生に対して配布 （追加で約10万部配布，計約 20万部）
ポイント 種別	「毎日ポイント」 （1日1ポイント） 「健診ポイント」 （1回10ポイント） 「お出かけポイント」 （1回5ポイント） 「グループポイント」 （1回のみ5ポイント加算）	左記のほか， 「21日間集中ボーナス」を追加 （毎日ポイントの対象となる活動を 1箇月で21日間実践すれば，10 ポイント加算）
プレゼント 抽選回数	2回 （12月及び3月締切り）	3回に増回 （9月，12月，3月締切り）
プレゼント 当選数	最大1,000個 当選者割合は応募者の10%	約2,000個に当選数増加 当選者割合を撤廃
希望する プレゼント 選択方法	3コースから選択 （A健康グッズ等， Bスポーツ観戦・施設利用， C文化施設・博物館利用）	希望するプレゼントを個別に指定で きるように変更
プレゼント 応募に必要 なポイント	「毎日ポイント」で30ポイント以 上， 「健診・お出かけポイント」で 20ポイント以上の合計50ポイン ト以上貯めることが必要	ポイント合計が50ポイント以上 ※ポイント種別は問わない。
手帳の仕様	A5サイズ，24頁，フルカラー	A4サイズ，16頁，フルカラー 文字を大きく，読みやすく改善
カレンダー の期間	平成28年8月から平成29年3月 までのカレンダー	平成29年7月から平成30年6月 までのカレンダー

7 ポイント手帳といきいきポイントの普及啓発の充実

普及啓発・広報も大幅充実！！

(1) 小・中学生への手帳の配布【新規】

新たに、広報紙「京都はぐくみ通信／G o G o 土曜塾」（9月号）に、事業を紹介する記事を掲載するとともに、小・中学生に対して手帳を配布（追加で約10万部）します。

(2) 「健康長寿のまち・京都市民会議」の構成団体と連携した普及啓発【充実】

「健康長寿のまち・京都市民会議」の構成団体によるポイント手帳の配布はもとより、構成団体が実施する取組やイベントにおけるいきいきポイントの周知に更に取り組みます。

(3) 地域における健康づくり事業（アウトリーチ事業）による普及啓発【新規】

今年度から新たに、各区・支所の保健福祉センターの保健師等が中心となり、地域の自治会、医師会、歯科医師会、社会福祉協議会、民生委員等と連携して、身近な地域で健康づくり事業（アウトリーチ事業）を実施することとしています。

この取組にあわせて、ポイント手帳の配布や事業の周知に取り組んでいきます。

(4) 老人福祉センターでの普及啓発【充実】

老人福祉センターにおいて、いきいきポイントの対象となる事業を拡充します。

また、老人福祉センターにおいて、いきいきポイントの広報及びプレゼント応募の受付を行います。

(5) 「健康長寿のまち・京都いきいきアプリ（仮称）」の開発【新規】

スマートフォンで毎日ポイント等のいきいきポイントの管理やプレゼントの応募ができるアプリを開発（平成29年12月頃に配信予定）し、平成30年3月締切の今年度3回目のプレゼント応募からは、アプリを使つての応募を可能とする予定です。

(6) 紙媒体による広報

ア 市民しんぶん（8月1日号）に、事業の開始の周知や手帳の配布先等を紹介する記事を掲載します。

イ また、同様の記事を「リビング京都」にも新たに掲載するとともに、市バス車両内や地下鉄駅構内でのポスター掲示等、広く周知していきます。【新規】

ウ お出かけポイントの対象となるイベント情報等を掲載した「健康長寿のまち・京都いきいき情報誌（仮称）」を毎月発行し、周知していきます。【充実】

(参考)

「健康長寿のまち・京都ポータルサイト」

プレゼントの情報やイベント情報を掲載。ポイント手帳もダウンロードできます。

さまざまな健康づくりイベントや施設を紹介していますので、健康づくりの総合情報サイトとしてみなさまの健康づくりにお役立てください。

SNSでの健康づくりの取組投稿もお待ちしております。

健康長寿のまち・京都 ポータルサイト

健康長寿のまち・京都 で検索

検索

CLICK!



ハッシュタグ
#健康長寿のまち京都

<http://kenkochoju.kyoto>

