

## 【熊谷市から付与される所属ポイント】(市ポイント)の詳細

令和6年2月末時点で2,000ポイント以上獲得している方を対象に、賞品の抽選を行います。当選された方にはハガキを郵送しますので、そのハガキを健康づくり課に持参していただき、賞品と引き換えます。

市ポイントは、次の3つの方法で獲得することができます。

目標！2月末

2,000ポイント

### ① ウォーキングによるポイント

1か月間に歩いた歩数を日数で割った「平均歩数」に応じて、右記のとおり毎月ポイントが付きます。

※参加者の方がタブレット端末やスマートフォンアプリで送信したデータを基に、健康づくり課でポイントを付与します。

平均歩数	ポイント数
1,999歩以下	0
2,000～4,999歩	100
5,000～7,999歩	200
8,000歩以上	300

### ② 健康診断等の受診によるポイント

令和5年度中に下記いずれかの健(検)診を受診し、令和6年2月末までに健康づくり課に申告された方に300ポイントが付きます。なお、複数受診してもポイントは変わりません。

第一生命保険株式会社

協賛グッズも当たります！

※申告用紙と送付用封筒は、市役所・行政センター・タブレット設置市有施設に設置します。  
(10月設置予定)

- 特定健診、長寿健診、個別健康診査
- 人間ドック、脳ドック
- 各種がん検診  
(胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん等)
- 骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診、歯と口の健康診査、もの忘れ検診



イベントや教室のお知らせでこのマークがついているものは市ポイント付与事業です。

### ③ 教室・イベント等参加によるポイント

下記教室・イベント等の実施会場で、参加者に100ポイントが付きます。  
参加したイベントごとにポイントが付きます。



教室・イベント名	実施時期（予定）	事業担当課
市民体力測定会	6月	スポーツタウン推進課 (TEL048-524-1111)
女性バレーボール親善大会	10月	
卓球親善大会	11月	
女性バドミントン大会	12月	
熊谷市レクリエーション協会 初心者講習会	随時	
高齢者体力測定会 (市政宅配講座)	随時	
食育推進セミナー	10月・11月	熊谷保健センター (TEL048-526-5737)
ヘルスアップ教室	6月～2月	
ウォーキングクラス	6月・11月	
がんばる女性の健康セミナー	6月～11月	
特定保健指導	5月～2月	
出前健康教室	随時	
市政宅配講座（保健センター）	随時	
からだ見直し講座	5月～1月	
野菜を使った ヘルシーメニューの応募	随時	
塩分測定会	7月～11月	
献血 (市役所・行政センター等)	随時	健康づくり課 (TEL048-528-0601)
介護予防サポーター養成講座	7月・12月	長寿いきがい課 (TEL048-524-1111)
介護予防サポーターの 通いの場での活動	随時	
里山クリーンウォーキング	9月～11月頃	環境政策課 (TEL048-536-1547)
勤労者スポーツ大会 (ソフトボール)	8月・9月	企業活動支援課 (TEL048-524-1111)
太極拳入門教室	4月～5月	中央公民館 (TEL048-523-0895)
ヨガ入門教室	6月～7月	
気功入門教室	11月	
ラジオ体操教室	7月・9月	
ピラティス入門教室	6月	
ピラティス&簡単ヨガ教室	9月～10月	
骨盤ケア体操教室	1月～2月	
ノルディックウォーキング教室	5月	妻沼中央公民館 (TEL048-588-2044)

実施時期は変更になることがありますので、詳細は担当課に御確認ください。