

おのアクティブポイントで
健康づくり

3人以上集まって運動しよう！



3人以上集まれば対象です

【活動内容等】

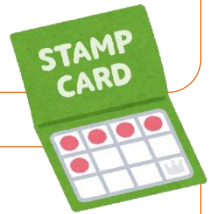
- ★3人以上で構成されるグループ
メンバー内に家族が含まれる場合は、家族は構成数の半数以下であること
- ★メンバーで集まって、定期的に週1回以上、30分以上の運動
(ウォーキング、ジョギング、体操など)
- ★活動の規約(会則や取り決めなど)がある(簡便なもの。市が作成を支援します)
- ★代表者の方がメンバーの活動状況を管理してください

※いきいき100歳体操等「おの健康貯筋通帳」対象事業(介護予防)の活動は対象外です

アクティブポイント付与までの流れ

申請

- ★窓口で申請
 - ・代表の方は、「健康増進課」へグループの登録申請をしてください
 - ・メンバー数の活動カードを交付します



活動

- ★活動ポイントを貯める
 - ・1回の活動ごとに、代表の方は、参加者の活動カードに代表者の認印を押してください

交換

- ★アクティブポイントに交換
 - 100回達成したら活動カードとアクティブパスを健康増進課へ持参してください(年度毎に1回のみ)
 - ・アクティブパスに200ポイント付与します



★貯めたポイントに応じて商品をプレゼント

1,000ポイント、2,000ポイント、3,000ポイント貯まるとポイント数に応じて商品と交換します
健康増進課、シニア活躍推進課へアクティブパスを持参してください

【問い合わせ先】 小野市市民福祉部健康増進課 ☎ 63-3977 (福祉総合支援センター内)

令和元年度 健康づくりポイント対象事業

小野市にお住まいの
20歳以上の方が
対象です



市が主催する健康講座やウォーキングイベントに参加してポイントを集めよう

【健康講座】

開催予定時期	講座名
7月～翌年1月	健診結果を活かした健康教室
9月～10月	健康大学ミニ講座
10月～11月	・元気アップセミナー ・ココトレ！若がえりセミナー

詳細は、
市広報・ホームページ等
お知らせします。

1回
100
ポイント

【ウォーキングイベント】

6月2日(日)	小野ハミングウェイウォーキング	9月28日(土)	かわい歴史ウォーキング	12月1日(日)	きすみの歴史探足
6月15日(土)	浄土寺裏山あじさいウォーク	10月12日(土)	下東条ふるさとウォーク	翌年 1月25日(土)	鴨池ウォーク
7月13日(土)	かわい歴史ウォーキング	11月16日(土)	小野史を歩く会	2月15日(土)	かわいふるさとウォーク
7月14日(日)	きすみの歴史探足	11月23日(祝)	小野ハミングウェイウォーキング		

★他にも…町ぐるみ総合健診やがん検診等の受診、シニアボランティア活動(60歳以上)、介護予防教室(65歳以上)等がポイントの対象です

【問い合わせ先】 小野市市民福祉部健康増進課 ☎ 63-3977 (福祉総合支援センター内)