



# 令和5年度 備前市健康ポイント事業

健康のための一歩を ～少しでも動くことが健康への第一歩～

その一歩が「糖尿病」「心臓病」「脳卒中」「がん」「うつ」「認知症」のリスクを下げます。  
今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか？

最大2000  
ポイント!!

達成者に、市内店舗で使えるポイント（1ポイント=1円相当）を進呈！

◆対象：20歳以上の備前市民（市に住所がある平成16年4月1日以前に生まれた人）  
1200人（募集人数を超える場合は、参加者を抽選で決定）

STEP

1

申し込み期間：10月2日(月)～10月20日(金)

## 1. 参加申し込み

- ①パンフレットを入手（備前市ホームページからダウンロード可）
- ②パンフレット添付のハガキに記入し、持参か郵送（料金受取人払い）
- ③右の（パンフレット記載）QRコードからスマホで申し込み



参加申込QR

**持参の場合** 本庁保健課・各総合支所・市民センター・日生市民会館・吉永地域公民館  
地区公民館：西鶴山・香登・伊部・伊里・東鶴山・三石・日生東（寒河コミュニティ）・神根（紅葉会館）・三国（三国出張所）



## 2. ポイント受け取り方法を選択

- ①アプリ「備前市ポイント」で受け取り
- ②備前市ポイントカードで受け取り

STEP

2

取り組み期間：10月21日(土)～12月31日(日)

ウォーキングを継続！

健診(検診)を受診！

①【ウォーキングポイント】  
10/21～12/31～の期間中、  
目標歩数達成日が  
8割以上(57日/72日中)

+

②【けんしんポイント】  
健診(検診)を  
受診する

※結果報告が必要です。詳しくは裏面をよく読んで目標に取り組んでみましょう。

STEP

3

結果報告：1月4日(木)～1月18日(木)

結果報告をする (QRコードからスマホで、あるいは持参、郵送) ※結果報告は1人1回限り

持参の場合

本庁保健課・各総合支所・市民センター・日生市民会館・吉永地域公民館  
地区公民館：西鶴山・香登・伊部・伊里・東鶴山・三石・寒河コミュニティ・紅葉会館・三国出張所



こちらからも  
報告できます

STEP

4

達成ポイントを受けとり2月1日(木)～期限(令和6年3月31日)までに使用

達成者全員に市内の店舗で使える電子ポイントを進呈  
アプリ又はポイントカード未取得の方は2月上旬に通知します。



問い合わせ

備前市役所 保健課 健康係 (TEL 0869-64-1820)

## ウォーキングポイント (1000ポイント)

- 1日の目標歩数を決め、実施期間中（10月21日～12月31日）にチャレンジしましょう！
- 目標歩数達成日が8割以上で達成者となります。
- 右側の報告用紙に、1日の歩数と達成した日に「○」を記入。
- 歩数は、ウォーキング（運動）だけでなく日常生活を含めた1日の歩数の合計です。

私の目標 1日  歩

1000歩は約10分！



今の歩数より、  
**+1000～1500歩**  
がお勧め！

※今の歩数がわからない方は  
下記を参考

お手持ちの万歩計、スマートフォンのアプリを使って毎日の歩数を測りましょう。  
持っていない方は、この機会にスマホアプリをダウンロード、または万歩計を購入しましょう。  
スマホと連携できる、スマートウォッチ等もおすすめ！

参考：国の健康づくり計画～健康日本21（第二次）～の日常生活における歩数の目標

男性	20～64歳	9,000歩	女性	20～64歳	8,500歩
	65歳以上	7,000歩		65歳以上	6,000歩

※1日1,500歩の増加で血圧1.5mmHg減少し、生活習慣病発症及び死亡リスク約2%の減少に  
(歩数は、運動のみならず就業や家事などの生活活動も含む)

## けんしんポイント

種類	健診（検診）名	ポイント数	対象期間
健康診査	特定健康診査・後期高齢者健康診査・ 職場などの定期健康診査・ 市実施の「35歳からの健康診査」	500ポイント	令和5年4月～ 令和5年12月
がん検診	胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺	500ポイント	

※がん検診を受診した場合、いくつ受けても最大500ポイントになります。

人間ドック	人間ドックは健康診査とがん検診を含む	1000ポイント	令和5年4月～ 令和5年12月
-------	--------------------	----------	--------------------

### ウォーキングの効果

ウォーキングは有酸素運動で、長く続けるほど脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。  
脂肪が減少すると、代謝がよくなり血中脂質や血糖値、高血圧の改善に有効で、心肺機能の維持・  
改善の効果もあります。

### 健康寿命が延びるウォーキングとは

普段の買い物や通勤、散歩などの歩行で以下を意識することがおすすめです。

- ・大股で地面を力強く蹴って歩く
- ・うっすらと汗ばむ程度に早歩きする
- ・息が弾むぐらいのペースで歩く

### ウォーキングで気をつけること

いきなり高いレベルを目指すと健康を損なうおそれや途中辞めになることがあります。  
まずは今より歩く時間を増やすこと、毎日の習慣として無理なく続けることが大切です。  
体調や気候が悪い時は無理せず休みましょう。疲労が残るときは目標を下げることも必要です。

STEP 1

このハガキを送ろう! →



こちらからも →  
参加申し込み  
できます



令和5年度 Bポイント申し込みはがき

氏名	フリガナ	男・女	住所	〒 - 備前市	生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日 ( 歳)	電話番号	(日中に連絡が取れる番号)	加入保険等	国民健康保険・後期高齢者医療保険・その他	1日の目標歩数	既に取得済みの方 ①アプリ・②ポイントカード 未取得の方 (紛失を含む) ③アプリ・④ポイントカード
----	------	-----	----	---------	------	---------------------	------	---------------	-------	----------------------	---------	---

※「ウォーキング」と「けんしんポイント」  
どちらも達成するとポイント付与

※申し込み期限：令和5年10月20日(金) 消印有効

STEP 2

令和5年度 Bポイント結果報告用紙



←こちらからも  
結果報告できます

フリガナ		男・女	住所	〒 - 備前市
氏名				

(マンション名・部屋番号も記入してください)

ウォーキングポイント

※ウォーキングポイントとけんしんポイント、どちらも達成するとポイントがもらえます。

10月	日	月	火	水	木	金	土
							21
							歩
	22	23	24	25	26	27	28
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	29	30	31				
	歩	歩	歩				
11月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	
			歩	歩	歩	歩	
	5	6	7	8	9	10	11
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	12	13	14	15	16	17	18
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	19	20	21	22	23	24	25
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	26	27	28	29	30		
	歩	歩	歩	歩	歩		

12月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
						歩	歩
	3	4	5	6	7	8	9
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	10	11	12	13	14	15	16
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	17	18	19	20	21	22	23
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	24	25	26	27	28	29	30
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	31						
	歩						

日付の下に歩数を書いてください

私の目標 1日  歩

目標達成 日数  日

●記入のしかた (例) 上段 ① → 目標を達成したら○  
下段 6340 歩 → 歩数

★○が57個以上で達成!! (下段の○×は不可)

けんしんポイント

受診したものに○をつけてください

健康診査	
がん検診	
人間ドック	

※健診(検診)を受けなかった方

受けなかった理由をお書きください

--



料金受取人払  
郵便  
318  
備前局  
承認  
差出有効期間  
令和5年10月  
20日まで  
(切手を貼らずに  
お出し下さい)

郵便はがき

7  
0  
5  
8  
7  
9  
0

(健康ポイント事業申込み)  
保健課健康係  
備前市役所  
備前市東片上126番地

裏面に記入し、  
このハガキを10/20(金)  
までに送ってください。



こちらからも  
参加申し込み  
できます

## アンケートにご協力ください。

(あてはまる番号に1つだけ○をしてください。)

- Bポイントへの参加は何回目ですか。  
① 初めて ② 2回目以上
- Bポイントに参加した理由は。  
① 健康づくりのため ② 家族・知人の勧め ③ 賞品がもらえるから  
④ その他 ( )
- Bポイントに参加した満足度は何点ですか。  
( ) 点/10点
- Bポイントに参加して変わったことがありますか。  
(1) 特定健診、人間ドック等について  
① Bポイントがきっかけで受けた ② 以前から受けている ③ 受けていない  
(2) がん検診、その他の健(検)診について  
① Bポイントがきっかけで受けた ② 以前から受けている ③ 受けていない  
(3) 普段から健康に気をつけていますか。  
① 気をつけるようになった ② 気をつけている ③ 気をつけていない  
(4) Bポイントに参加して歩くことが習慣化しましたか。  
① Bポイントがきっかけで習慣化した ② 以前から歩いている ③ 習慣化していない
- あなたの現在の健康状態はどうか。  
① よい ② まあまあよい ③ ふつう ④ あまりよくない ⑤ よくない
- 今後ウォーキングイベントがあれば参加したいですか  
① したい ② わからない ③ したくない
- ご意見・ご要望があればお書きください。

## 結果報告期間 令和6年1月4日(木) ~令和6年1月18日(木)

《結果報告窓口》 本庁(2F)保健課・各総合支所・市民センター・日生市民会館・吉永地域公民館  
地区公民館：西鶴山・香登・伊部・伊里・東鶴山・三石・日生東(寒河コミュニティ)・  
神根(紅葉会館)・三国(三国出張所)  
※いずれも午前9時から午後5時。閉庁日は除く。  
※上記期間を過ぎての受付はできません。

《郵送の場合》 下記まで郵送してください。(封筒・切手はご準備ください。)  
(〒705-8602 備前市東片上126 市役所保健課健康係 (Bポイント担当) 行)