

旭川市報道依頼

各報道機関 様

KJ00200038

2023年12月26日

発信課	保健所健康推進課
担当者	藤原 ふく美
連絡先	電 話 25-6315
	F A X 26-7733
	E-mail kenkousuisin@city.asahikawa.lg.jp

分 類	イベント・行事 [ ] 募集 [○] 契約・入札 [ ] 会議・説明会 [ ] その他 [ ]
日 程	
発表項目 (行事名)	令和5年度あさひかわ健康マイレージ事業への参加者募集について
概 要 (趣旨・日時・ 場所・内容等を 記入すること。)	<p>旭川市では、市民の健康寿命の延伸及びQOLの向上を目指し、市民の健康増進を後押しするため「令和5年度あさひかわ健康マイレージ事業」を実施しています。</p> <p>あさひかわ健康マイレージ事業は、市民の健康づくりの取組をポイント化し、合計10ポイントためて応募した方に抽選で「特典や賞品」を進呈することで、楽しみながら積極的に健康づくりに取り組んでいただくことを目的としています。</p> <p>応募締切が迫ってまいりました。今年1年の健康づくりを振り返り、ぜひ御応募ください。</p> <p>応募方法：リーフレット付属のはがき又はWEB (<a href="https://logoform.jp/form/iLZf/297210">https://logoform.jp/form/iLZf/297210</a>)</p> <p>取組期間：令和5年1月1日から令和5年12月31日まで</p> <p>応募締切：令和6年1月26日(金曜日)必着 (WEBからの応募は終日)</p> <p>事業詳細：<a href="https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/135/136/137/d058105.htm">https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/135/136/137/d058105.htm</a></p>
添付資料	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
報道(取材)に当たってのお願い	応募締切が迫ってまいりましたので、近日中の記事の掲載をお願いいたします。
備 考	

## あさひかわ健康マイレージ利用例



30代 男性  
Aさんの場合

車移動が多く運動不足になりがち...ウォーキングアプリを活用してウォーキングポイントにチャレンジしました。毎日歩数を意識するきっかけになり、体重も減少したのでこれからも継続したいです!

Aさん

ウォーキングポイント  
..... 10ポイント

・目標: 毎日5000歩以上歩く  
・取組期間: 1か月

10ポイント達成



50代 男性  
Bさんの場合

最近たばこの本数が増えてきてしまっ...。歯茎の調子も気になっていたので、思い切ってチャレンジ・受診してみました!

Bさん

チャレンジポイント  
..... 6ポイント

・目標: 禁煙する  
・取組期間: 1か月

参加ポイント..... 合計4ポイント

職場健診を受診 ... 2ポイント  
歯周病健診を受診 ... 2ポイント

合計 10ポイント達成



40代 女性 主婦  
Cさんの場合

体の気になるところをチェックする機会になったし、健康について学ぶことで普段の生活を見直すことができました!

Cさん

参加ポイント..... 合計10ポイント

人間ドックを受診 ... 2ポイント  
乳がん検診を受診 ... 2ポイント  
「あさひかわ食の健康づくり応援の店」登録店の利用 ... 2ポイント  
健康に関するイベントにオンラインで参加 ... 2ポイント  
町内のごみ拾いに参加 ... 2ポイント

合計 10ポイント達成

キリトリ線

POST CARD

0 7 0 8 5 2 5

郵送の場合は  
切手をお貼り  
ください。

旭川市7条通10丁目 旭川市第2庁舎 3階

旭川市保健所 健康推進課  
健康推進係 行

ふりがな  
お名前

ご住所

電話番号

生年月日

職業

会社員 公務員 自営業 学生  
パート・アルバイト 無職 その他( )

※本ハガキまたは封書にて切手を貼り投函するか、健康推進課窓口へご持参ください。

## Q & A

Q.ポイントはどうにももらえるんですか?

A. ポイントカードにご自身で健診(検診)を受けた日や参加したイベント名などを記入することでポイントとなります。

Q.チャレンジポイントって何ですか?

A. 自分で取組内容を決めて、1か月以上取り組み、自己評価をしたらポイント達成です。取組内容と期間についてはポイントカードに記入が必要です。ポイントカードの上に目標設定シートを掲載していますので、ご利用ください。

Q.10ポイント以上たまったのですが?

A. 積極的に健康づくりに取り組まれており、素晴らしいですね。そのうちの10ポイント分をポイントカードに記載してください。なお、特典の応募は、お一人様1回となります。

Q.チャレンジポイントの取組を2つ行いました。賞品は何を希望すれば良いですか?

A. B.チャレンジポイント+C.参加ポイントでの応募と同じ賞品が応募対象です。今年度につきましては、13~26からお選びください。

Q.このチラシをもらう前に検診を受けたのですが?

A. 令和5年1月1日から令和5年12月31日までの取り組みであればポイントの対象となります。

「第2次健康日本21旭川計画」関連事業

令和5年度 あさひかわ健康マイレージ事業

# ポイント をためて 賞品をGET!



18歳以上で市内にお住まい、またはお勤めの方であれば誰でもOK!

ウォーキングポイントで抽選チャンス2倍!

応募締め切り

令和6年 1月26日(金)

必着

A.ウォーキングポイントでの応募 ※1~26のいずれか1つ

1 5名様 次世代がん検査 miSignal + 脳ドック 社会医療法人元生会 森山病院	2 10名様 日帰り人間ドックコースまたは脳ドックコース 無料ご招待券(予約時希望コース選択) 医療法人社団慶友会 吉田病院	3 10名様 ドック(大腸がん・血管・脳・日帰りなど)割引券(10,000円分) 市立旭川病院	4 2名様 3組 グラススキー体験フルレンタル半日券(リフト乗車可) カムイスキーリンクス	5 5名様 酸素カプセル45分無料利用券 3回分 東光環状通り接骨院	6 5名様 高気圧酸素ルーム60分2回分 大竹はりきゅう整骨院
7 20名様 施設1日利用券 JOYFIT24LITE旭川	8 5名様 スマートウォッチ 日本生命保険相互会社	9 40名様 機能的表示食品アサエル 株式会社 asatan	10 20名様 健康食品セット 株式会社ツルハ	11 10名様 東7条本店限定利用お食事券 3,000円分 やきにく まつのみ 本店	12 20名様 スープカレーセット(冷凍・4個入り) 株式会社島田畜産

B.チャレンジポイント+C.参加ポイントを組み合わせ、または、C.参加ポイントを組み合わせでの応募 ※13~26のいずれか1つ

13 30名様 ワンコイン健診クーポン(1,000円分) 医療法人仁友会 北彩都病院	14 10名様 忠和公園体育館及び東光スポーツ公園武道館利用券(10回分) 旭川市	15 24名様 「バブ」(モンスターバブル)「アタックZERO」(ワンドボトル) 花王株式会社	16 5名様 ANA スポーツタオル2枚セット 全日本空輸株式会社 旭川支店	17 30名様 ジャガードタオルセット(2枚入り) 第一生命保険株式会社	18 30名様 ユーティリティバッグ・タオルセット 住友生命保険相互会社 旭川支社
19 5名様 米(大雪山見て育ったのななつぼし) 5kg 旭川米生産流通協議会	20 5名様 道の駅あさひかわオススメセット 道の駅あさひかわ売店	21 30名様 大塚製薬製品詰め合わせセット 大塚製薬株旭川出張所	22 10名様 調製豆乳 国産大豆使用(トクホ、24本パック) 株式会社ヤクルト北海道	23 30名様 森の妖精(清涼飲料水/白樺樹液100%) 緑の森ガーデン	24 10名様 商品券 500円 パン工房ナチュラル+cafe

25 20名様 クオカード 1,000円 株式会社ローソン	26 20名様 イオン商品券 500円 イオンモール旭川駅前
--	---

お問合せ

旭川市保健所健康推進課 健康推進係

旭川市7条通10丁目 旭川市第2庁舎3階 ☎25-6315

※特典の内容及び進呈方法は変更場合があります。賞品の写真はイメージです。  
※応募者多数の場合は抽選により当選者を決定します。  
なお、当選の発表は賞品または引換券の発送をもって代えさせていただきます。  
※特典の使用中に生じたいかなる損害も市では一切の責任を負い兼ねます。



旭川市HP

# 楽しみながら健康づくり 健康マイレージに参加しよう

## 01 健康づくりをしてポイントをためよう

あなたの生活スタイルに合わせて健康づくりに取り組みましょう。ポイントカードに「いつ・何に取り組んだか」を**ご自身で記入**していただくことでポイントをためることができます。

令和5年  
1月1日から  
12月31日までの  
取り組みが対象です

……………ポイントのため方……………

### A.ウォーキングポイント

ご自身で「取組目標」を決め、おおむね1か月以上取り組み、自己評価をします。

10  
ポイント

取組内容(例):「毎日30分歩く」、「週5万歩歩く」など

### B.チャレンジポイント

ご自身で「取組目標」を決め、おおむね1か月以上取り組み、自己評価をします。

6  
ポイント

取組内容(例):「1か月たばこをやめてみる」、「自転車通勤にチャレンジする」など

### C.参加ポイント

旭川市や会社が実施する健診(検診)や、個人で医療機関で受診する健診(検診)・人間ドック、健康づくりを目的としたイベント、「あさひかわ食の健康づくり応援の店」登録店の利用、町内会での活動などが対象です。

1つ参加ごとに

2  
ポイント

取組内容(例):検診/胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診など(1部位2ポイント)

健診/特定健診・職場健診・後期高齢者健診・人間ドック・歯周病健診・健診事後保健指導など

※1種類の健診(検診)につき2ポイントです。  
※健康に関するセミナーやイベントは、オンライン受講も含まれます。



旭川市の健康情報



あさひかわ食の健康づくり応援の店マップ

特典の一例

## 02 10ポイントためて特典に応募しよう

抽選で**当選者に特典を進呈**します!

※特典の進呈は令和6年3月以降を予定しておりますが、遅れる場合がございます。

ポイントカードに10ポイントの内容等必要事項を記入し、郵送または来所にてご応募ください。右の応募フォームからお申し込みができます。

ウォーキングポイントで応募の方は抽選チャンスが2倍になります。

応募フォーム



応募締め切り  
令和6年**1月26日**金

※お届け先住所や転居先不明等の理由によりお届けできない場合には、ご当選を無効とさせていただきます。※応募の際に御提供いただいた個人情報については目的外での使用はいたしません。

## 歩いて健康になろう!

Smart Wellness Asahikawa Plan



旭川市では「スマートウェルネスあさひかわプラン」を策定し、健康\*づくりに取り組みます。

※健康(けんこう):健やかで幸せな生活

Step 1

自分の歩数をチェック!

スマホの歩数計機能を活用

Step 2

目標設定!

目標はプラス1,500歩(約15分)以上

Step 3

応募!

ウォーキングを実施して賞品に応募

お知らせ



令和6年度から、健康マイレージ事業は**アプリにリニューアル**予定です。

アプリを使って、スマホから簡単に賞品に応募できるようになります。

## アンケート設問

「あさひかわ健康マイレージポイントカード」下部にある「アンケート回答欄」の該当箇所に○を付けてください。

- この事業を何でお知りになりましたか。(複数回答可)  
ア.市の広報・ホームページ イ.健(検)診機関 ウ.公共施設  
エ.事業に参加して オ.知人 カ.職場 キ.その他(具体的にご記入ください。)
- この事業に参加するのは今回で何回目ですか。  
ア.初参加 イ.2回目 ウ.3回目 エ.4回目  
オ.5回目 カ.6回以上
- マイレージ事業に参加して健康への意識や行動に変化がありましたか。(複数回答可)  
ア.以前より楽しく健康づくりに取り組めるようになった  
イ.食生活を改善するきっかけになった、または習慣化につながった  
ウ.運動に取り組むきっかけになった、または習慣化につながった  
エ.健(検)診や保健指導を受けるきっかけになった、毎年受けるようになった  
オ.家族や知人など周囲の人への健康にも気を配るようになった  
カ.特に変化はない  
キ.その他(具体的にご記入ください。)
- あなたが取り組んで良かったこと、おすすめしたいコツやアイデアなどがあればお聞かせください。

右欄へ記入

## 目標設定シート

目標設定シートにポイントの種類と取り組み内容を記録し、ポイントカードの記入の際に活用してください。

ポイントの種類と取組内容

※チャレンジポイントと参加ポイントは、組み合わせて合計10ポイントをためることで応募することができます。(取り組みの例はリーフレットの裏面をご覧ください。)

ウォーキングポイント 10ポイント	取組期間:
取組内容( )	/ ~ /
チャレンジポイント 6ポイント	取組期間:
取組内容( )	/ ~ /
参加ポイント 各2ポイント	日付
取組内容	
①	/
②	/
③	/
④	/
⑤	/
自己評価	

下欄へ記入

応募の際、取り組んだポイントの種類に○を付け、取組内容と、取組期間や日付を記入してください。

## あさひかわ健康マイレージポイントカード

A.ウォーキングポイント 10ポイント	取組期間
取組内容	~
B.チャレンジポイント 6ポイント	取組期間
取組内容①	~
取組内容②	~
C.参加ポイント 各2ポイント	月 日
取組内容①	月 日
取組内容②	月 日
取組内容③	月 日
取組内容④	月 日
取組内容⑤	月 日

※チャレンジポイントと参加ポイントの取り組みについては、3~5種類の取り組みを行い、合計10ポイントをためることで応募することができます。

希望する賞品番号



※1つ記載  
※取組内容によって対象賞品が異なります。詳細はリーフレットの表面をご確認ください。

アンケート回答欄

左の設問の回答を記号でご記入ください。

- (複数回答可) ア・イ・ウ・エ・オ・カ・キ  
キ:具体的に( )
- ア・イ・ウ・エ・オ・カ
- (複数回答可) ア・イ・ウ・エ・オ・カ・キ  
キ:具体的に( )
- 

ご協力ありがとうございました。

※掲載されている協賛企業は、リーフレット作成時点（令和5年6月）のものです。  
現在は28企業となっていますので、「賞品・協賛企業一覧（追加分）」も御確認ください。

### 賞品・協賛企業企業一覧（追加分）

	ポイントの 種類	賞品	協賛企業名
27 ※	B・C	リラックスセットと健康お茶碗2つ 【30名様分】	SOMPO ひまわり生命保険株式会社
28 ※	A	ニッポン 北海道産「金のアマニ」関連セット 【20名様分】	株式会社ニッポン

※27、28は令和5年9月15日付けで協賛決定のため、リーフレット未掲載となっております。ご了承ください。