

# 健幸ポイントをためて豪華景品をゲットできる!

## ウォーキングポイント

歩いた歩数に応じて毎日ポイントが付きます。昨年と比べ、6,000歩以上歩いた時の獲得ポイントが増えています。

いっぱい歩いてポイントを貯めましょう!

獲得ポイント		
1日	2,000歩～2,999歩	4ポイント
1日	3,000歩～3,999歩	6ポイント
1日	4,000歩～4,999歩	8ポイント
1日	5,000歩～5,999歩	10ポイント
1日	6,000歩～6,999歩	14ポイント
1日	7,000歩～7,999歩	16ポイント
1日	8,000歩～	18ポイント

## 健診ポイント

各種健(検)診を受けることでポイントを獲得できます。

獲得ポイント  
**50~300**ポイント

## 図書館ポイント

市立図書館で本を借りることでポイントを獲得できます。

獲得ポイント  
**20**ポイント/月1回

### ポイントを豪華景品に交換!

ポイント獲得方法は歩くことだけではありません。「イベント参加ポイント」や「友だち紹介ポイント」、月に1度、市内の計測ステーションで体重などを測定するだけで獲得できる「計測ポイント」など、さまざまな方法でポイントを獲得できます。



## 交換できる景品は4種類!

獲得ポイントに応じて自分で選んだ景品と交換できます。ポイントの確定は令和8年2月中旬ごろを予定。  
※ポイントの景品交換は有料プラン(1,000円)参加者のみ

### QUOカード



コンビニなど、全国の身近なお店で利用できる商品券です  
■ 500ポイント単位で交換

### 宮崎牛消費券



県内の指定店で宮崎牛の購入や食事ができる商品券です  
■ 1,000ポイント単位で交換

### 小中学校PTAへの寄付



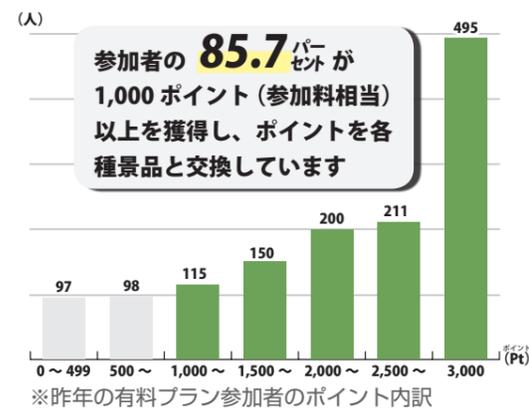
希望する小中学校PTAに寄付できます※1校のみ  
■ 500ポイント単位で交換

### カラダノミライ 疾病予測1回分



健診結果を入力し、疾患発生確率をAIで予測するアプリです  
■ 3,000ポイントで交換

## 高い景品交換率!



## 年々増える参加者!



ポイント付与期間がスタートします!

ポイントが付く期間

8/1 ▶ 令和8年 1/31

●問=企画政策課 TEL 23-0456

毎日の歩数が景品にこぼやし健幸ポイント  
市民一人ひとりが健康で幸せを感じ、いきいきと暮らせる「健幸」な状態になることを目指す小林市で、今年度も7月から「こぼやし健幸ポイント」がスタートしました。これは、市内で生活する多くの人たちが運動習慣を身に付け、自身の健康づくりに関心を持つきっかけづくりとして、市が令和2年度から実施しているものです。

選べる参加プランは **3**種類!



参加料	1,000円	1,000円	0円
アプリ抽選会	×	○	×
お楽しみ抽選会	○	○	○

3千円分の宮崎牛消費券やQUOカードなど、自分の好みの景品と交換できるお得な事業です。好きなときに、好きな場所で、好きな方と自由に楽しんでみませんか。

こぼやし健幸ポイント

歩いてトクする





小林市長 宮原義久

### 一緒に歩いてみませんか

皆さんが行っている健康づくりは何かでしょうか。人それぞれだと思いますが、私はできる限りよく寝て、よく食べ、そして運動を心がけています。

運動は、スマートフォンに健幸ポイントのアプリを入れ、朝昼晩と分けて毎日1万歩を目標に歩いており、歩数を稼ぐために犬の散歩や田んぼの草取りの時にも持ち歩いています。

私自身、健幸ポイントで歩くようになり、身体が軽くなったりと、本当に効果を実感しています。

昨年実施した、「健幸ポイントが医療費等に与える効果検証」では、国の推奨歩数を達成していると、ストレスを感じにくくなったり、医療費抑制の傾向があることが確認できました。

8月から健幸ポイントの付与期間が始まります。熱中症や歩き過ぎにはくれぐれも気をつけながら、自分に合ったペースと一緒に活動しましょう。



# 挑戦者求む!

### 市長に挑戦！ ウォーキング対決

11月の市長の歩数ランキングより上位の参加者から、抽選で20人に3,000円相当の地元特産品をプレゼントします。

※昨年11月の市長の平均歩数は8,672歩

## 抽選会もたくさん開催!

総額 **15** 万円相当!

### お楽しみ抽選会

対象月の1日あたりの平均歩数を達成した全ての参加者を対象に、抽選で素敵な景品をプレゼント。

景品 3,000円相当の地元特産品

対象月	平均歩数	当選人数
7月	5,000歩以上	5人
8月	6,000歩以上	5人
9月	6,000歩以上	5人
10月	7,000歩以上	10人
11月	7,000歩以上	10人
12月	8,000歩以上	15人

### スマホ有料参加者限定！ アプリ限定抽選会

10月、12月、1月の期間中、指定されたスポットで二次元コードを読み込むと抽選で素敵な景品をプレゼント。

景品 デジタルクオカード  
500円分/各回20人

### 2月のイベント 参加者限定抽選会

2月のウォーキングイベントに参加した人を対象に抽選イベントを開催し、素敵な景品をプレゼント。

景品 15人に  
2,000円相当の景品

## 申込方法

詳細はコチラ▶



対象者 市内在住・在勤で18歳以上の人 (令和8年3月31日時点)

### 01 プランを選ぶ

#### 有料プラン(参加料1,000円)

貯めたポイントに応じて最大3,000円分の景品との交換や歩数ランキング、お楽しみ抽選会などに参加できるプラン。

#### 無料プラン

景品交換ができないプラン。歩数ランキングやお楽しみ抽選会などには参加可能。

### 02 申し込む

#### インターネット

パソコンかスマートフォンで専用申込フォームから申し込み。

#### 窓口・郵送

市役所などにある申込書を窓口へ提出するか郵送。

### 03 参加料を支払う(有料プランのみ)

参加決定通知書と一緒に郵送される「納入通知書」により、指定の金融機関で支払う。

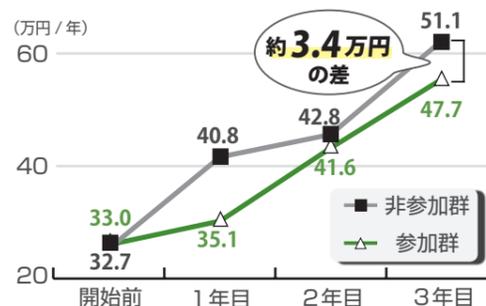
## 健幸ポイント開始!

【ポイント付与期間】  
8月1日～令和8年1月31日

健康な体づくりで医療費も「おトク」  
歩くことは、誰でも手軽に始められる有酸素運動で、筋肉や関節に大きな負担がかからない運動です。1日平均8千歩、そのうち早歩き程度の活動を20分以上行うことで、生活習慣病などの予防につながると言われています。

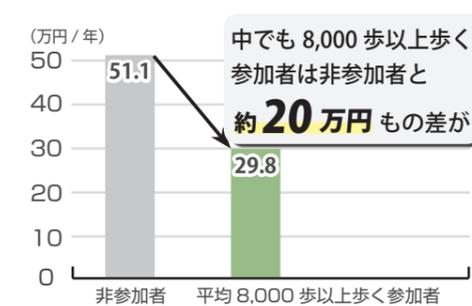
### 1人当たり年間総医療費の推移

非参加者と比べ、参加者は3年間の医療費の上昇が緩やかになる傾向がありました。



### 参加者の歩数と年間総医療費の関係

参加者の中でも1日平均8,000歩以上歩く人は、医療費を大きく抑えられる傾向があるようです。



国の推奨歩数は65歳未満が8,000歩以上、65歳以上が6,000歩です。

※上記グラフの調査対象はどちらも令和2・3年度開始者

## VOICE 昨年度参加者の声

### 「スマホを持ち歩くだけ」オトクな事業です

健幸ポイントは健康意識の向上につながる事業です。毎日の歩数カウントは運動量の指標として活用しており、夕方に1日の歩数を確認し、仕事でどれだけ動いたか、あるいは動かなかったかを把握できるため、運動量を意識するきっかけになっています。

最初は「面白そうだな」「スマホで歩数もカウントされるし」という興味と、「1,000円の支払いで3,000円までの景品がもらえる」というお得感から申し込みを決めました。実際に始めると、スマホを身に付けながら仕事をしているので、気が付けば目標の歩数を超えていることが多く、毎年上限の3,000ポイントに到達しています。ポイントは三松小PTAに寄付しましたが、他の方々からもたくさんの寄付が集まりました。

子どもたちのためになる事業に役立てることができて非常にありがたいです。



三松小学校PTA会長  
しみず ともひろ  
清水 智洋 さん

### 交流を深めながら健康的な毎日をごしたい

健幸ポイントの一番の楽しみは人との交流です。友人同士で「今日歩いた?」「何ポイント貯まった?」といった声かけが生まれ、一緒にウォーキングする時間を作ることもあります。普段は家の周りを歩くことが多いですが、ウォーキングイベントなどがある時は参加しています。普段は歩かない場所を歩き「紅葉の景色を楽しんだり」「車では気づかない道端の花を発見したり」とマイペースに満喫しています。

定期的な体重などの測定で「体重が増えた」「今日は歩数が少ない」など、健康への意識も高まります。ポイントがもらえると思うと、以前は車で走っていた近くのお店などに歩いていくようになりました。外に出るきっかけにもなるので非常にオススメです。

さかした じつ子 さん (写真㉔)  
うちや かずよ さん (写真㉕)  
いおすき 指宿 ヤエ子 さん (写真㉖)

