

健康づくりチャレンジポイント事業

はにぼんチャレンジ



2024

自分らしく健康になろう!



本庄市マスコット
はにぼん

- 参加資格** 18歳以上の本庄市民
- ポイント対象期間** 2024年4月1日～2025年3月21日
- ポイント引換期間** 2025年1月10日～2025年3月21日



ポイントをあつめながら健康づくり!

- ポイント手帳にポイントをあつめよう!** ※詳しくは内側ページを参照。
 - 特定健診、人間ドック、脳ドック、各種予防検診を受診(職場健診も対象です。)
 - ポイント対象事業(講座やイベント)に参加
 - 「MY健康目標」を設定し、チャレンジ
 - 1日あたり6000歩または60分以上歩く目標を50日以上達成
 - 日々の健康づくりを記録する など
- あつめたポイントを賞品と交換しよう!** (ポイント手帳は1人1年度1枚まで)

A賞	200ポイント以上	賞品引換券	2枚	※賞品の内容は、決定後に改めて広報ほんじょう、市ホームページ等でお知らせします。
B賞	100～199ポイント	賞品引換券	1枚	
努力賞	50～99ポイント	はにぼんオリジナルグッズ		

《ポイント手帳の提出先》 保険証を提示してください。
 保険課(市役所1階)、健康推進課(保健センター)、支所市民福祉課(アスパアこだま)

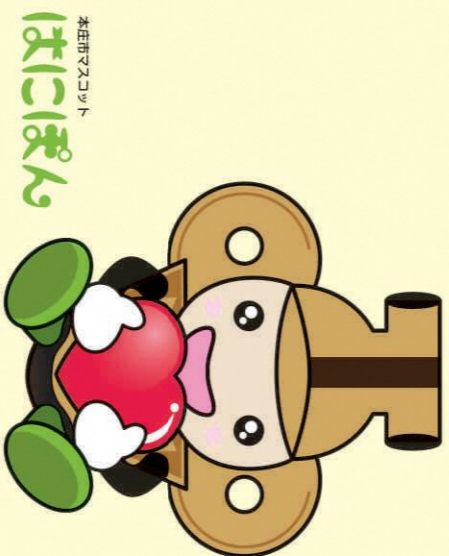
★お問い合わせ★ 保険課：0495(25)1116

MY健康目標		結果(数値の改善で+5P!)													
特定健診 人間ドック 職場健診	特定保健 指導初回	乳幼児 健診	妊婦健診 または 産婦健診	1日あたりの歩行目標 6000歩 または 60分 (50日以上達成で15P)	達成した日数	10	+5								
50	20	10	10	10	10	10	15	各種予防検診(各10ポイント) ※人間ドック内のがん検診等も対象							
肺がん		胃がん	前立腺 がん	大腸 がん	乳がん	子宮頸 がん	歯周疾患 (妊婦歯科)	骨粗 しょう症	脳ドック	毎日チャレンジ(25日で10ポイント獲得)					
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	オータム ウォーク (記録シート)		
15	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	スポック フェスタ		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	元旦マラソン (完走賞)		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	市民 体力測定		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	はにとれ 教室		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	はにぼん チャレンジ 活動団体		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	賞品 引換券番号		
合計ポイント													努力賞		

健康づくり教室・講座(市・公民館・本庄早稲田のコミュニティルーム主催のもの)
 子育て支援センター利用/児童センター開催講座※1回2ポイント(60ポイントまで)

はにぼんチャレンジ2024

ポイント手帳



住所 本庄市

氏名 _____ 生年月日 _____ 年 月 日(歳)

TEL () _____ 国保・後期・社保等

受付番号 _____

ポイント対象期間 2024年4月1日～2025年3月21日
 ポイント引換期間 2025年1月10日～2025年3月21日

《ポイント手帳の提出先》 保険証を提示してください。
 保険課(市役所1階)、健康推進課(保健センター)、支所市民福祉課(アスパアこだま)
 ★お問い合わせ★ 保険課：0495(25)1116



はにぽんチャレンジ2024



★ ポイントのあつめ方 ★



1 健診・人間ドック・脳ドックを受診（受検）

- ・受診（受検）したことがわかる健診結果表等を提出先に提示。
- ・職場等で受けた健康診断の結果表でもOK！
- ・乳幼児健診・妊婦（産婦）健診もポイント対象！（母子健康手帳を窓口へ提出。）
- ※乳幼児健診のポイントは、子ども1人につき保護者1人に付与。



2 各種予防検診を受診（保険診療以外のもの）

- 肺がん／胃がんリスク／胃がんバリウム／胃内視鏡検診／前立腺がん／大腸がん／乳がん／子宮頸がん／歯周疾患（妊婦歯科）／骨粗しょう症
- ・受診したことがわかる結果表等を提出先に提示。（領収書のみは不可、妊婦歯科検診は母子健康手帳を窓口へ提出）
 - ・本庄市では、各種予防検診を、**加入している医療保険に関係なく受けることができます。**（検診ごとに対象者が異なりますのでご注意ください。詳しくは健康推進課：24-2003にお問い合わせください。）



3 市主催のポイント対象事業に参加（対象事業は広報ほんじょう・市ホームページ等でお知らせ）

- ・会場でポイント手帳にスタンプを押印 または 参加したことがわかるもの（受講証明書、イベントの参加証明書、完走証〔元旦マラソン〕 など）を受け取り、提出先に提示。
- ※健康づくり教室・講座参加でのポイント付与は、**1人につき60ポイントまで**



4 <MY健康目標>を設定し、チャレンジ終了時に<結果>を記入

- ・ポイント手帳に、期間中に取り組み健康目標を記入し、終了時に結果を記入すると、ポイント交換時にポイントを付与します。
- ・血圧値や血糖値、体重などの数値を改善させる健康目標を達成できたら、更に5ポイント付与。
- ※改善の結果については、自己申告です。
- ・記入例：<My健康目標> 腹囲を〇cm減少させる （結果）〇cm減少した ←15ポイント
※達成できなかったら、10ポイント
- <My健康目標> 週△回〇〇歩歩く （結果）週△回歩いた ←10ポイント



5 New！ 1日あたりの歩行目標を50日以上達成

- ・歩行目標【1日で6000歩または60分以上】（『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』より）を達成できるように歩いてください。
- ・ポイント対象期間中に50日以上達成できると、ポイント交換時にポイントを付与します。
- ※達成した日数については、自己申告です。



6 日々の健康づくり活動を<毎日チャレンジシート>に記録（毎日連続しなくてもOK）

- ・自分が行った健康づくり活動を記録してください。（1日1つまで）
- ・25日ごとに10ポイント→最高200日で80ポイントまで獲得可能！
- ・ポイント交換時に「毎日チャレンジシート」を提示。（まとめてポイントを付与します。）
- ※2024年4月1日以降に行った活動を記入してください。
- ※散歩や体操など自宅でやるものや、ボランティア活動、「はにぽんチャレンジ活動団体」の活動も対象になります。
- ※市主催のポイント対象事業（上記3を参照）は対象外です。



7 健康づくり、趣味の集まりなどを「はにぽんチャレンジ活動団体」として登録

- ・所定の申請書を提出先または市ホームページで入手し、必要事項（活動内容、活動場所、氏名、住所、生年月日等）を記入して提出。
- ・メンバー全員分のポイントシールをお渡しします。（**1人1枚10ポイントに限る。**）
- ・家族や友人同士でつくったグループも対象です。
- ・活動団体の登録は、**2024年12月27日までです。**



8 はにぽん筋力トレーニング（はにとれ）教室の登録団体に参加

- ※同じ団体がはにぽんチャレンジ活動団体と重複して登録することはできません。
- ・はにとれ団体登録をしている教室が対象です。
- ・所定の申請書を提出先または市ホームページで入手し、必要事項（活動場所、氏名、住所、生年月日等）を記入して提出先または高齢者福祉課に提出。
- ・メンバー全員分のポイントシールをお渡しします。（**1人1枚10ポイントに限る。**）
- ・上記7のはにぽんチャレンジ活動団体に他団体で登録がある人もポイント獲得可能！
- ・登録団体の申請は、**2024年12月27日までです。**



はにぽんチャレンジ2024 毎日チャレンジシート



日付	内容	日付	内容	日付	内容	日付	内容	日付	内容	達成日					
1	/	26	/	51	/	76	/	101	/	126	/				
2	/	27	/	52	/	77	/	102	/	127	/				
3	/	28	/	53	/	78	/	103	/	128	/				
4	/	29	/	54	/	79	/	104	/	129	/				
5	/	30	/	55	/	80	/	105	/	130	/				
6	/	31	/	56	/	81	/	106	/	131	/				
7	/	32	/	57	/	82	/	107	/	132	/				
8	/	33	/	58	/	83	/	108	/	133	/				
9	/	34	/	59	/	84	/	109	/	134	/				
10	/	35	/	60	/	85	/	110	/	135	/				
11	/	36	/	61	/	86	/	111	/	136	/				
12	/	37	/	62	/	87	/	112	/	137	/				
13	/	38	/	63	/	88	/	113	/	138	/				
14	/	39	/	64	/	89	/	114	/	139	/				
15	/	40	/	65	/	90	/	115	/	140	/				
16	/	41	/	66	/	91	/	116	/	141	/				
17	/	42	/	67	/	92	/	117	/	142	/				
18	/	43	/	68	/	93	/	118	/	143	/				
19	/	44	/	69	/	94	/	119	/	144	/				
20	/	45	/	70	/	95	/	120	/	145	/				
21	/	46	/	71	/	96	/	121	/	146	/				
22	/	47	/	72	/	97	/	122	/	147	/				
23	/	48	/	73	/	98	/	123	/	148	/				
24	/	49	/	74	/	99	/	124	/	149	/				
25	/	50	/	75	/	100	/	125	/	150	/				
25日達成！		50日達成！		75日達成！		100日達成！		125日達成！		150日達成！		175日達成！		200日達成！	