

歩いて 参加して 健幸に! きよせ健幸ポイント参加者募集



きよせ健幸ポイントとは?

ウォーキングをしたり、健康教室などの事業に参加することでポイントが貯まります。2,000ポイントで市内のお店で使える地域商品券を1,000円分プレゼント! さらに、抽選で地域商品券(最大50,000円分)が当たります。この機会に楽しく健康づくりを始めませんか?

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

◆こんなポイントがあるよ!

ポイントの種類	付与条件	ポイント
歩くポイント	設定された歩数をクリア	10~20P/日
測るポイント	BMI、筋肉率の改善	500P/年
健診受けるポイント	健康診断などの結果を提示	1,000P/年
参加するポイント	対象プログラムに参加	10P/回 (月最大100P)
続けるポイント	月1回以上、歩数データを送信	100P/月

※最大4,360ポイント貯まります。
※1,000ポイントで1口応募が可能です。



参加コースは2つ!

スマートフォンアプリ

新しくスマートフォンでの参加ができるようになりました。お持ちのスマートフォンにアプリをインストールするだけで、いつでもどこでも歩数の確認ができ、データ送信もワンタッチで、簡単にできます。

活動量計

活動量計をリーダーライターに置くだけで歩数データを簡単に送信できます。登録場所は、市内公共施設(6か所)、ローソン・ミニストップ店舗端末「Loppi」です。



募集要項

☑市内在住の20歳以上の方(平成12年3月31日以前生まれ)でアンケートにご協力いただける方。先着1,000人

【参加期間】10月21日(月)~令和3年1月31日(日)(予定)

【参加費】1,000円(活動量計は別途1,000円実費負担)

【申込み期間】9月5日(木)~9月27日(金)(必着)

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

申込み方法

◆Web申込み (活動量計参加者・アプリ参加者)

アプリ希望者は必ずこちらでお申込みください。

手順

- ①以下のURLまたは右記QRコードからアクセスしてください。
URL: <https://www.karadaku-te.jp/city-kiyose>
- ②サイト画面左の「アプリ注意事項」で対応機種等を確認し、「きよせ健幸ポイントに参加する」よりお申込みください。



◆各窓口・はがき申込み (活動量計参加者のみ)

【窓口】健康推進課、松山・野塩出張所、生涯学習スポーツ課で申込み

【はがき】必要事項(右記参照)を記入し右記宛て先へ郵送

はがき記入例

〒204-8511
清瀬市健康福祉部健康推進課

きよせ健幸ポイント申込み(活動量計希望)
●記入日
●住所
●氏名(ふりがな)
●生年月日
●電話番号
●身長
●説明会の日程
・第1希望日 午前・午後
・第2希望日 午前・午後
・第3希望日 午前・午後
●前回健幸ポイント参加の有無

◆説明会の日程・場所

右記日程で参加者説明会を行いますので必ず参加してください。日時は後日通知します。

開催日	時間	場所
10月5日(土)	10月13日(日)	午前 健康センター
10月7日(月)	10月14日(月)	午後
10月12日(土)	-	-

9月は東京都自殺対策予防強化月間です~東京キャンペーン~

9月は東京都自殺対策予防強化月間です。1人の自殺者の背景には10人の未遂者がいると言われています。「辛い・・・」と感じる前に相談などをして、辛さをひとりで抱え込まないようにしましょう。また、身近に心配な方がいる場合は、相談窓口を伝えるなどしてみましょう。強化月間に伴い、相談窓口や講演会なども開催します。ぜひ、ご利用・ご参加ください。

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

街頭キャンペーンを実施します

市では、東京都・自殺対策関連団体・西武鉄道㈱と連携した「自殺対策街頭キャンペーン」を実施し、自殺対策普及グッズを配布します。
☎9月25日(水)午前8時30分~9時30分 場 清瀬駅(北口・南口予定)

9月の「自殺防止! 東京キャンペーン」特別電話相談

相談名	日時	問合せ
フリーダイヤル特別相談	8月31日(土)午前0時~9月2日(月)午前5時30分	NPO法人国際ピフレンダーズ 東京自殺防止センター ☎0120-58-9090
多重債務110番	2日(月)~3日(火) 各日午前9時~午後5時	東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155
自殺予防のいのちの電話	10日(火)午前8時~11日(水)午前8時	一般社団法人日本いのちの電話連盟 ☎0120-783-556
自死遺族相談ダイヤル	14日(土)~16日(月) 各日午前11時~午後7時	NPO法人全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350
自死遺族傾聴電話	17日(火)~20日(金) 各日午前10時~午後10時	NPO法人グリーフケア・サポートブラザ ☎03-3796-5453
東京都自殺相談ダイヤル~こころといのちのほっとライン~	21日(土)~25日(水) 各日24時間	NPO法人メンタルケア協議会 ☎0570-087478(※)
有終支援いのちの山彦電話一傾聴電話一	1日(日)~30日(月) 正午~午後8時(祝日含む、金曜日は正午~午後10時)	NPO法人有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311

※携帯電話の無料通話やかけ放題プランなどの対象外です。

◆LINE相談

9月は時間を延長して受け付けます! 【アカウント名】相談ほっとLINE @東京 【期間】9月1日(日)~30日(月)各日午後3時~午後9時30分

こころといのちの講演会 「大学生と考える、つながる、自殺対策シンポジウム」

①基調講演「死から生といのちを考える~生まれてきた意味・役割は何か、あなた自身の心のケア~」、②ワールドカフェ「幸せですか? ワールドカフェで命について考えよう」です。☑都内在住・在学の学生、大学・民間団体・自治体職員、一般都民の方。先着200人 ☎9月2日(月)午後1時30分~5時 場 港区みなと保健所(港区三田一丁目) 講 ①高宮有介氏(昭和大学医学部医学教育学講座教授) ②岩尾俊兵氏(明治学院大学専任講師) 申 メールまたはファクスに、件名「こころといのちの講演会」・氏名・電話番号(メールアドレス)を記入し、東京都福祉保健局健康推進課 ☎S0000289@section.metro.tokyo.jp ☎03-5388-1427へ ☎東京都福祉保健局健康推進課 ☎03-5320-4310

ニッセイロールペーパー㈱様よりいただいた寄付金で購入最終糖化産物測定器と脳活動測定器を健康センターに設置

老化物質(AGEs)や脳の元気をチェックしませんか?

ニッセイロールペーパー㈱様よりいただいた寄付金で「最終糖化産物測定器」と「脳活動測定器」を購入し、健康センター1階に設置しました。ぜひ、計測にお越しください! ☑18歳以上の方

【測定可能日】土・日曜日、祝日を除く午前8時30分~午後5時

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

◆最終糖化産物測定器は何か分かるの?

最終糖化産物とは、食事など過剰に摂取した糖とヒトのカラダを主に構成しているタンパク質が結び付くことで体内に生成される老化物質の1つです。この物質の体内の蓄積レベルがわかります。

◆脳活動測定器は何か分かるの?

測定した時の脳の元気度(脳の活動が活発かどうか)がわかります。脳センサーをつけて、簡単なチェックを3つ行うだけの簡易的な測定です。自分の脳が活発に活動しているか定期的にチェックしましょう。※いずれも環境や生理的な変化によって変動します。※医学的な診断を目的としたものではありません。



納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎9月25日(水)・26日(木)午後8時まで
■日曜納税・納税相談 ☎9月29日(日)午前9時~午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎9月14日(土)午前9時~正午
場 いずれも市役所徴収課窓口 ☎徴収課徴収係 ☎042-497-2045