

歩・歩・歩ポイント はじめましょう



ラジオ体操・ウォーキングなど健康づくりで
「歩・歩・歩ポイント」をためて、賞品をもらおう！

対象者 佐賀市国民健康保険に加入している方



ステップ1

参加を申し込む

参加申込書（チラシ裏面）に記入してください。

【申込方法】

保険年金課に申込書を提出

- ・窓口持参
- ・郵送
- ・電話



ステップ2

健康ポイントをためる

日々取り組める「チャレンジ目標」を設定し、
配布する記録用紙に毎日記入してください。

【記録期間】

開始から90日間

【獲得ポイント】

- ・記録1日につき1ポイント
- ・目標達成1日につき1ポイント
- ・今年度の特定健診等健診の
受診で10ポイント

毎日続ける
ことが大事よ！



佐賀市健康運動センターとは…

温水プール・トレーニングルーム・スタジオ・浴室・
グラウンド・ウォーキングコースを有する健康づ
くりの拠点施設です。子どもから高齢者まで誰も
が利用でき、健康運動指導士が運動アドバイスを
適宜行っています。



体成分分析装置

（インボディ）とは…

全身または部位別の体脂
肪量、筋肉量を測定でき
る高精度の体成分分析装
置です。

上肢・下肢・体幹の部位別
に診断されることで、ご自
身の体の特徴が分かり、個々
にあった運動メニューづく
りに役立ちます。



ステップ3

記録用紙を提出する

【提出方法】

- ・保険年金課窓口へ提出
- ・郵送

【提出期限】

チャレンジ期間終了後、3か月以内
※100ポイント達成した方に
プレゼント

【問合せ先】 佐賀市役所 保険年金課 保健事業・財政係
TEL 0952-40-7270 / FAX 0952-40-7390