

**参加無料**  
 ※歩数計参加の場合は、送料610円がかかります。

＼楽しく歩いて健康に！ポイントを貯めて、賞品をもらおう！！/  
**幸手市健康マイレージ参加者募集中**

**マイレージの仕組み**

■新規登録  
 対象 市内在住で18歳以上の人  
 参加方法 ①歩数計、②スマートフォンのいずれかを選択  
 ※②はWEB申込み。  
 必要書類 参加申込書・健康保険証の写し(スマホは健康保険証の写しは不要です)。  
 申込み 必要書類を健康増進課または保険年金課へ持参  
 ※スマホは、簡単WEB申込みから。  
 ■歩数計が届く  
 ※窓口での申込みの場合。  
 ※スマホは、登録後すぐに使用できます。  
 ■端末にかざして歩数データを送信  
 ※スマホは、アプリで送信。  
 ■ポイントに応じて抽選でプレゼントがもらえる

**お得な！埼玉県のポイントについて**

★歩数に応じて、ポイントがたまります！(例：1日8,000歩で1,000ポイント)  
 ★ボーナスポイントもあります！(例：1日1万歩以上を月20日以上達成で1,000ポイント)  
 ★30,000ポイント貯まると、自動的に応募され、抽選で賞品が当たります！  
 (例：1日4,000歩のウォーキングを3か月続けると、3か月で30,000ポイントに到達)

**お得な！幸手市のさっちゃんポイントについて**

対象事業(予定)	獲得ポイント	抽選(年1回)
特定健診・高齢者健診・各がん検診・健康福祉まつり・体力テスト	500ポイント	4～12月までの獲得ポイントが、合計1,500ポイントの人を対象に抽選を行います。 当選者へは、暮らしに役立つ賞品を差し上げます。
体組成測定会(月1回実施)	100ポイント	
健康教室・脳の健康教室・あたまの健康チェック・スポーツイベント・公民館講座 など(詳細は随時お知らせします)	100～500ポイント	

マイレージ歩数計は少なくても毎月1回タブレットで歩数報告(データ送信)を！

**理想的なウォーキングフォーム**



**新型コロナウイルス感染症の影響で、ストレスをため込んでいませんか？**

ひとりですることができるウォーキングは、運動不足解消にうつって正しい歩き方で、よい効果をいっぱい引き出しましょう！

- ウォーキングの効果は？**
- 其の一 リラックス効果  
 一定時間続けることで、セロトニンという神経伝達物質が分泌されるため、リラックス効果が得られる。
  - 其の二 腰痛の改善  
 正しいフォームで歩けば、筋力や関節可動域が高まり、筋バランスが整いやすくなる。
  - 其の三 生活習慣病改善・体脂肪燃焼  
 糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防・改善、体脂肪燃焼に効果が期待される。
- 「帰宅したら忘れずに  
 手洗い・うがいに  
 健康マイレージの問合せ  
 健康増進課 ☎(42)8421  
 健康マイレージの問合せ  
 保険年金課 ☎(43)11111内線4404**

**とねっと**

**登録はかんたん！**  
 健康増進課にある参加同意書(市ホームページからダウンロード可)と、保険証だけです。  
 ※服用薬も登録する場合は、お薬手帳を用意。  
 平成30(2018)年3月31日までに、かかりつけ医(とねっと)カードの発行を受けた人は、ICチップの登録を無料で済ませます。  
 ※ICチップ登録で、救急隊が迅速に情報把握できます。  
 持ち物 健康増進課(ウエルス幸手内) 健康増進課(ウエルス幸手内) カード  
 問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

**こんな声が届いています**  
 外出先で倒れたときに、救急隊がかかりつけ医(とねっと)カードに登録していた情報を、搬送先の病院や家族に伝えてくれました。とねっとに入っていてよかったです(70代女性)。

**健康管理に役立ちます**

体重や血圧などの記録をパソコンやスマートフォンで、簡単に管理。  
 グラフ表示もでき、日々の取り組みを主治医と共有することもできます。

**安心で質の高い医療・介護が受けられます**

大きな病院で手術・退院した後も、紹介先の診療所と検査結果や処方情報を共有できるので、結果説明や投薬の重複が防ぎやすくなり、安心して治療が受けられます。

ネットワークには調剤薬局などの医療や介護も参加。本人・家族を地域全体でサポート。

**救急隊や搬送先に必要な情報が伝えられます**

かかりつけ医(とねっと)カードには、かかりつけ医、アレルギー疾患の状況、病歴、服用薬、緊急連絡先、血液型などが登録でき、救急隊が現場で情報を把握できます。

お子さんのアレルギー対応にも活用できます。

突然倒れた時も、いち早い搬送や処置に役立ちます。

子どもから大人まで 登録無料！  
**もしもの備えに『とねっと』参加を！**  
 「とねっと」は、幸手市を含む利根保健医療圏内の地域の病院、診療所などを安全なネットワークで結び、患者情報を共有するシステムです。