



令和 6 年 5 月 3 0 日

奈良県田原本町

令和 6 年度 健幸ポイント事業参加者募集中

健幸ポイント事業参加者限定イベント「ウォーキング講座」開催

令和 6 年度 健幸ポイント事業参加者を募集しています。

活動量計を持って歩いて、ポイントを貯めて、健康と地域商品券を獲得することができ、令和 5 年度は 1,888 人の方にご参加いただきました。

この事業では、年間を通して様々な健幸ポイント事業参加者限定イベントを実施しており、7 月 12 日（金）には、「ウォーキング講座」を開催します。

正しい姿勢で体に負担のない効果的な歩き方を学べます。

記

「令和 6 年度 健幸ポイント事業」

- 期 間 参加時～令和 7 年 2 月末
- 対 象 田原本町在住の 20 歳以上の方
- 年会費 2,000 円（新規参加時に 1,000 円相当の地域商品券を還元）
※田原本町の国民健康保険に加入されている方は年会費無料

「ウォーキング講座」

- 日 時 令和 6 年 7 月 12 日（金） 午前の部：10 時～11 時 30 分
午後の部：14 時～15 時 30 分
- 場 所 田原本町役場 301・302 会議室
- 対 象 たわらもと健幸ポイント事業参加者
- 定 員 各 20 名（定員を上回った場合は抽選）

この件に関するお問い合わせ先：

健康福祉部 長寿介護課 SWC 推進係 TEL 0744-34-2052

令和6年度

参加者募集

はじめよう! 健幸生活

たわらもと健幸ポイント

歩いて



ポイントを
貯めて



健康と
地域商品券をGET
もらえる商品券は
最大4,000円



期 間 参加時～令和7年2月末

対 象 田原本町在住の**20歳以上**の方

年 会 費 2,000円(新規参加時に**1,000円相当**の地域商品券を還元!)

※ 田原本町の**国民健康保険**に加入されている方は
年会費**2,000円が無料**です。

申込方法 詳細は裏面に記載

田原本町公式
キャラクター
「タワラモン」



事業のながれ

STEP1

申し込みをして
活動量計を受け取る



- ① 説明会参加コース
② 事前学習コース
どちらかお選びいただけます♪

STEP2

活動量計を持って歩く



まず、1日5,000歩を目指そう!
1日どれくらい歩いているかが分かり、
歩数を意識するようになりますよ。

STEP3

「送信」してポイ
ントを貯める



町内の公共施設(体組成計設置拠点もあり)
全国のローソン・ミニストップに設置
の送信機で送信!

STEP4

ポイントを商品券に交換



貯めたポイントは田原本町内加盟店
で使える商品券と交換できます。
もらえる商品券は最大**4,000円**

お申し込み・お問い合わせ

【申込方法】

- ① 長寿介護課窓口で申込
② 郵送申込 ③ WEB 申込
④ 電話で申込



詳しくはコチラから
(町ホームページ)

【お問合せ先】

田原本町 長寿介護課 SWC 推進係
(田原本町 890-1)
TEL 0744-34-2052

申込方法



マンガになりました

たわらもと健康ポイント
入門ガイド



こちらから

申し込んで説明会の予約を取ろう！

① 応募用紙申込 (応募用紙は下)
役場長寿介護課へ持参
もしくは郵送

●持参の際は窓口で、郵送での
申し込みの際はお電話で説明
会の日時をご案内します。

② WEB申込
QRコードから
サイトにアクセス



WEB申込
QRコード

●WEBで説明会を仮予約。
後日メール等で説明会の
日時をご案内します。

③ 電話申込
長寿介護課へ
電話 (34) 2052

●その場で説明会の
日時をご案内します。

事前学習コース

説明会参加コース

スマホ等で事前に知ろう！

1、QRコードにアクセスして詳細を知ろう！



1 事業紹介動画
2 かんたんガイド
3 参加手引き } を
確認しよう

2、スマホに「からだカルテ」
アプリを取得しよう！

App
Store



Google
Play



「からだカルテアプリ」では
ご自身のポイントの獲得状況、
歩数・体組成状況が確認できるほか、
役場からのお知らせが届きます。

説明会に参加しよう！



持ちもの

- ・年会費 2,000円
ご加入中の健康保険によります。
- ・スマートフォン
(携帯電話)(持っている方のみ)
- ・筆記用具
- ・国民健康保険証(みどり色)
ご加入されている方のみ

内容 ※1

- ① 活動量計の貸与
- ② 体組成測定
- ③ 概要説明(動画の視聴)
- ④ 「からだカルテ」の取得
- ⑤ アンケートの回答

※1 事前学習コースの方は
内容の①、②、⑤のみ

説明会の時間

説明会参加コース

1 時間程度

事前学習コース

15 分 程 度

効果が出ています

令和2年度から参加している
参加者の医療費・介護給付費は、
非参加者と比べて約8.3万円低
い(1人あたり年間平均)結果が
得られました。

健幸ポイント事業応募用紙

2名以上の場合はコピーしてご使用ください。

フリガナ			
氏 名			
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日
住 所	〒636- 田原本町	身長	cm
電話番号		男・女	
選 択 コ ー ス			
☐ 説明会参加コース ☐ 事前学習コース			

健幸ポイント参加者限定 イベントもたくさん♪



ノルディックウォーキング体験会



歴史探訪ウォーキング



健幸運動教室



スローパドミントン体験会



ウォーキング講習会

バーチャルウォーキング



室内で開催♪

参加無料



健幸ポイント事業イベント

ウォーキング講座

正しい姿勢で体に負担のない
効果的な歩き方が学べます



7/12(金)

午前の部 10時～11時30分

午後の部 14時～15時30分

※どちらも内容は同じです

対象

田原本町の健幸ポイント事業参加者

定員

各20名(定員を上回った場合は抽選)

場所

町役場 301・302会議室

申込方法

6月24日(月)までに長寿介護課SWC推進係
へ窓口か電話でお申し込みください
(☎0744-34-2052)

【お問合せ】 田原本町役場長寿介護課SWC推進係 0744-34-2052