

## お知らせ

事業実施期間：平成30年4月1日～平成31年3月31日まで  
応募締切：平成31年3月31日まで  
応募受付窓口：〔月～金曜日受付〕ヘルス・ケア・センター，那珂湊保健相談センター  
〔日曜日のみ受付〕市役所・国保年金課  
（土，祝日，12月29日～翌年1月3日は除く）  
応募受付時間：8:30～17:30  
応募方法：受付窓口へ〔応募する際の持ち物〕を揃えていただき来所してください。  
※参加賞をお渡しいたします。



## 応募する際の持ち物

ひたちなか元気アップポイントカード（ポイント取得済のもの），  
身分を証明するもの（運転免許証，健康保険証）

- 複数になったポイントカード（ポイント取得済）は，受付時，ポイントの合算をいたしますので，すべてお持ちください。
- 職場や個人で受けた必須項目の健康診査や，医療機関で受けたがん検診については，健康診査結果票，受診の支払いにともなう領収書等，受診確認ができるものが必要です。
- 転入の方で，前市町村で受けた必須項目に該当するものもポイントの対象になります。上記同様，受診確認ができるものをお持ちください。  
（前市町村での受診日が当市の事業実施期間中のものに限ります）

## 抽選について

- 抽選については，応募締切後，翌年度の4月中旬から下旬を予定しております。応募された方の中から，取得ポイントに応じて抽選で特典を贈呈いたします。  
【100ポイント以上…抽選で300人 / 200ポイント以上…抽選で100人】

**当選発表は，特典の発送をもってかえさせていただきます。**

## 応募する際の注意点

- 応募は，ひとり年度内1回となります。重複応募は無効となります。
- 応募受付の際，市民であることの確認をさせていただきます。  
身分を証明するもの（運転免許証，健康保険証）をお持ちください。
- 応募は原則来所となりますが，来所できない場合はヘルス・ケア・センターに電話にてご相談ください。

お問合せ先

ひたちなか市健康推進課（ヘルス・ケア・センター）  
松戸町1丁目14番1号 TEL:029-276-5222 FAX:029-276-0209

平成30年度

# ひたちなか 元気アップポイント事業

～ひたちなか市の新しい健康づくりの仕組みです～

平成30年度より，ひたちなか市では市民の皆様が健康でいきいきとした生活を送るために  
『ひたちなか元気アップポイント事業』をスタートします。



この事業は，市民の方が健康診査やがん検診を受診し，健康に関する保健事業に参加することで，健康への意識を高め，健康づくりへの取り組みを応援するものです！



## 健康づくりに取り組んでポイントをためよう！

健康診査やがん検診を受診して，健康づくりに関する保健事業に参加し，ポイントを集めると特典を贈呈いたします。（対象事業：中面参照）

100ポイント以上  
ためた方全員  
参加賞  
あり！！

200ポイント

5,000円相当の  
QUOBOOKカードを  
抽選で100名の方に  
プレゼント♪

100ポイント

1,000円相当の  
QUOBOOKカードを  
抽選で300名の方に  
プレゼント♪



## 基本のチャレンジ！にプラス ボーナスチャレンジ！

- 「チャレンジ自分♪」に取り組んだ方に50Pを進呈いたします。  
「チャレンジ自分♪」ってなに？  
自分で目標を立て，その目標に向かい取り組みを行った方，その行為に敬意を表し，ボーナスポイント50Pを進呈いたします。
- 「チャレンジ健診 第一歩♪」はじめて受診された方に50Pを進呈いたします。  
市では，健康に関心を持ち始めた方への健康づくりへの取り組みを大いに応援しています。新規で健診を受診された場合，その行動を賞賛しボーナスポイント50Pを進呈いたします。
- 「チャレンジおすすめ♪」をされた方に10Pを進呈いたします。  
年に1回，健診を受ける事の必要性を理解していただき，家族や友人に健診を勧めてくださったこと，健診の普及啓発活動の一部を担っていただいたその行為にボーナスポイント10Pを進呈いたします。



平成30年度



# ひたちなか 元気アップ ポイントカード



お問合せ先

ひたちなか市健康推進課(ヘルス・ケア・センター)

TEL:029-276-5222 FAX:029-276-0209

氏名

# ひたちなか 元気アップポイント事業に 参加しよう！

対象者

ひたちなか市に住民登録のある18歳以上の方  
(平成30年4月1日現在)

STEP1

ポイントカードを手に入れよう♪

《ポイントカードのある場所は?》  
市役所, ヘルス・ケア・センター, 那珂湊保健相談センター, 市主催の各種健診会場, 各コミュニティセンター, 市のHPからも様式はダウンロードできます。

STEP2

健康診査を受診する  
【参加者必須】

STEP3

がん検診を受診する  
【40歳以上は2つ必須】

STEP4

健康に関する事業に  
参加しよう♪

(ポイント)対象事業: 右記参照

Challenge!

チャレンジ自分♪に参加 目標を立てて運動・食事・その他, 3か月以上取り組む

運動の例

1日30分以上の定期的な運動を週2回以上行う  
(元気アップ体操, ウォーキング, ジョギング, 水泳, スポーツクラブに通うなど)・毎日脳トレを行うなど

食事の例

主食+主菜+副菜(野菜・きのこ・海藻類・芋を350g, 小鉢5皿分相当)をバランスよく食べる・減塩に取り組む・薄味を心がける(汁物の回数を減らした, 麺類の汁を飲むのをやめた, かけ醤油をやめた)など

その他の例

禁煙をした・適正飲酒を心掛けた・休肝日を週2回もうけた・標準体重にする為に間食をやめた・毎月乳房自己検診を実施した(女性)・良質の睡眠をとるために〇〇した...など

STEP5

Points  
または

100ポイント獲得!  
応募しよう♪

200ポイント獲得!  
応募しよう♪

WIN!

## 基本のチャレンジ!

ポイント♪ 対象事業	実施主体			ポイント	
	市	職場等	個人		
受けよう! 健康診査 【全員1つは必須】	ヤング健康診査(18~39歳)	○		80	
	職場・学校の健康診査(18~39歳)		○	80	
	特定健康診査(40~74歳)	○	○	50	
	総合健診(セット健診)	○		50	
	人間ドック	○	○	50	
	※総合健診, 人間ドックについては, 同時に受診した各種がん検診にも押印します。				
	後期高齢者健康診査(75歳以上)	○		50	
かかりつけ医からの診療情報提供(国保加入者)	○		50		
受けよう! がん検診 【40歳以上は2つ必須】	肺がん検診	○	○	20	
	大腸がん検診	○	○	20	
	胃がん検診	○	○	20	
	子宮がん検診	○	○	20	
	乳がん検診	○	○	20	
	前立腺がん検診	○	○	20	
受けて安心! その他の健康診査	脳ドック	○	○	20	
	歯科健康診査		○	20	
	骨粗しょう症検診	○	○	10	
検診後も大切! 事後フォロー教室 ※対象となった方のみ	肝炎ウイルス検診	○	○	10	
	ヤング健康診査事後教室	○		30	
	健康診査(18~39歳)後の事後指導		○	30	
	骨粗しょう症検診事後教室	○	○	10	
食事が大切! 生活習慣病予防・食生活	特定保健指導参加者(参加中に1回のみ)	○	○	10	
	特定保健指導修了者	○	○	50	
毎日の生活に運動を! 元気アップ体操等	生活習慣病予防教室(男性料理・親子クッキング教室等)	○		10	
	減塩教室・うれ塩カフェ等	○		10	
	ときめき元気塾参加(通年での参加)	○		20	
心も元気に! 精神保健	元気アップ体操教室(通年での参加)	○		20	
	※ときめき元気塾, 元気アップ体操教室については, 年度末に参加状況を確認のうえ, 押印します。				
いきいきと暮らすために! その他の保健事業	健康づくり歩く会	○		20	
	こころの健康づくり講演会	○		10	
広げよう! 地域の健康 健康推進活動	ゲートキーパー研修会(1回の参加につき)	○		10	
	禁煙教室(1回の参加につき)	○		10	
	介護予防講演会	○		10	
ボーナスチャレンジ!	インフルエンザ予防接種	○	○	10	
	献血(1回につき)	○	○	10	
	保健推進員活動	○		10	
自分の目標を決めてチャレンジ♪	食生活改善推進員活動	○		10	
	元気アップサポーター活動	○		10	
	チャレンジ自分♪		○	50	
はじめて健診 受けました♪	チャレンジ健診 第一歩♪		○	50	
友人等に健診 勧めました♪	チャレンジおすすめ♪		○	10	

※ポイントの付与については, 各健診会場及び, 実施場所にて押印いたします。  
なお, 健診結果票や領収書等の証明書の提示でポイントを取得される方, ボーナスチャレンジ!のポイントを取得される方は, 応募受付時, 窓口でポイントを押印いたします。

## 基本のチャレンジ!

健康診査 1つ必須	ヤング健康診査 (18~39歳)	80
	職場・学校の健康診査 (18~39歳)	80
	特定健康診査 (40~74歳)	50
	総合健診 (セット健診)	50
	人間ドック	50
	後期高齢者健康診査 (75歳以上)	50
	かかりつけ医からの診療情報提供 (国保加入者)	50
がん検診 40歳以上は 2つ必須	肺がん検診	20
	大腸がん検診	20
	胃がん検診	20
	子宮がん検診	20
	乳がん検診	20
	前立腺がん検診	20
健康診査	脳ドック	20
	歯科健康診査	20
	骨粗しょう症検診	10
	肝炎ウイルス検診	10
健診事後教室	ヤング健康診査事後教室	30
	健康診査 (18~39歳) 後の事後指導	30
	骨粗しょう症検診事後教室	10
	特定保健指導参加者 (参加中に1回のみ)	10
	特定保健指導修了者	50
食事	生活習慣病予防教室 (男性料理・親子クッキング教室等)	10
	減塩教室・うれ塩カフェ等	10
運動	ときめき元気塾参加 (通年での参加)	20
	元気アップ体操教室 (通年での参加)	20
	健康づくり歩く会	20
こころ	こころの健康づくり講演会	10
	ゲートキーパー研修会 (1回の参加につき)	10

その他	禁煙教室 (1回参加につき)	10
	介護予防講演会	10
	インフルエンザ予防接種	10
	献血 (1回につき)	10
地域活動	保健推進員活動	10
	食生活改善推進員活動	10
	元気アップサポーター活動	10
基本のチャレンジ獲得ポイント		点①

## ボーナスチャレンジ!

★チャレンジ自分♪ (健康目標を立て、3か月以上取り組む) 目標: 自己評価: 出来た ほぼ出来た 難しかった 出来なかった	50
★チャレンジ健診 第一歩♪ (初めて健診を受けた) 初めて受けた健診名:	50
★チャレンジおすすめ♪ (家族・友人に健診勧めました) 健診を勧めた人 (カタカナ記載):	10
ボーナスチャレンジ獲得ポイント	
①+②	
点	

応募者氏名	
生年月日	昭和 平成 年 月 日 歳
住所	〒 ひたちなか市
私は、100P ・ 200Pの抽選に応募します。	

担当者記入欄 参加賞【 済 ・ 未 】 ポイントの応募枠【 100P ・ 200P 】

必須項目確認 済【 健診結果票 領収書 ( ) 】 未, 住民登録 有 ・ 無

※ポイントの付与については、各健診会場及び、実施場所にて押印いたします。なお、健診結果票や領収書等の証明書の提示でポイントの取得をされる方は、応募受付時、窓口でポイントを押印いたします。

ひたちなか市のママ&パパへ



妊娠から出産、育児までをフルサポート



利用料金  
無料!



子育て支援アプリ

# ひなっこ

by 母子モ

予防接種モ! 成長記録モ! 街の育児情報モ!

## 地域とつながる母子手帳アプリ

予防接種モ!

### 「大変」が楽になる

複雑な予防接種時期も  
簡単に計算&管理できて  
もう悩まない



成長記録モ!

### みんなで楽しむ子育て

お子さまの成長記録と  
楽しい思い出を、  
家族皆で共有できる



街の  
育児情報モ!

### 地域とつながる

自治体情報や地域の  
施設・イベントが  
手元に届いて便利



アプリを  
検索

母子モ

検索



または

QRコード  
から

Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play



／ 母子モは外国語でのご利用も可能! 英語・中国語・スペイン語など10ヶ国語に対応しています。／

本サービスは Google 社のウェブサイト翻訳ツールを使用しています。Google 翻訳サービスをご利用の際は、Google の利用規約をご確認ください。

※ Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

※このアプリは電子ならではの便利な機能を使って紙の母子健康手帳を補完するものです。健診や予防接種の時は母子健康手帳が必要です。

※本サービスは、「ルナルナ」を運営する(株)エムティーアイが、ひたちなか市の委託を受けて開発・運営しております。

# 地域とつながる、安心の子育て支援アプリです

## 予防接種モ!

やる事が多くて大変!そんな育児を少しでも楽に  
面倒で忘れがちな予防接種も  
スマホだと楽に管理できる!

### 最適な接種日を自動表示

複雑で面倒なスケジュール調整は不要!  
誕生日と実際の接種日に応じて、次の最適接種時期を  
自動的に算出します。

### 接種日お知らせ機能

接種予定日が近づくと事前にプッシュ通知でお知らせ!  
忙しい毎日でも予定日を忘れず安心です。



## 地域の情報モ!

地域の情報もカンタンに手に入る  
不安だらけの育児でも  
地域の育児情報があると安心!

### 地域の情報配信

子育てに役立つ情報を見逃さない!  
お住まいの地域の読み聞かせイベントなど、育児・生活  
情報が届きます。



### お住まいの子育て施設を簡単検索

施設探して困らない!  
お住まいの地域周辺の病院など育児に欠かせない  
施設を検索できます。

## 成長記録モ!

# 成長記録と一緒に、楽しみながら日々の思い出も記録できる!



毎日が何かのできたよ記念日!  
「伝い歩き」などお子さんの「でき  
たよ」を写真付きで残せます。



マタニティ体重やお子さんの発育を  
簡単に記録し、自動でグラフ化!  
ひと目で成長が分かります。



お子さんの成長記録を共有でき、パパ  
やおじいちゃん・おばあちゃんも一緒  
に、お子さんの成長を見守れます。

## 動画でわかる! 母子手帳アプリ『母子モ』の使い方をチェック!



妊娠期～子育て期に役に立つ様々な機能を、ママの日常生活に沿ってご紹介。  
「どんなときにアプリを使えばいいの?」が、動画で簡単にわかるので、是非お持ちの  
スマートフォンやPCでチェックしてみてください♪

閲覧はこちら

YouTubeにて検索!  
YouTube 母子モ 検索

QRコードから

または



## サービス内容に関するお問い合わせ

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター E-mail:boshi\_info@cc.mti.co.jp

## その他お問い合わせ

ひたちなか市健康推進課(ヘルス・ケア・センター)  
電話:029-276-5222 受付時間:8:30~17:30

## Web版はこちら

URL: <https://www.mchh.jp>

アプリをご利用いただけない環境の方々向けに  
Web版もご用意しております。

※Web版はパソコンからでもお使いいただけます。

【文教福祉委員会所管】議会報告会における質疑応答等の概要

※ 修正等につきましては、6月29日(金)までに議会事務局にご提出ください。

(1) 元気アップポイントについて①

A

質 問	元気アップポイントについて、どういうポイントなのか。個人につくのか、団体につくのか。
回 答	基本的には個人に付きます。ポイントカードと説明書が全戸に配布されることとなっていて、健康づくりに頑張った人に31項目の事業のポイントが付きます。貯まったポイントに応じて、抽選になります。粗品が贈呈されます。担当課としても検討を重ねていくということです。ぜひご意見を寄せていただきたいと思います。

(2) 元気アップポイントについて②

A

質 問	チャレンジ自分50ポイントとは具体的にどういうものか。
回 答	自己申告になりますが、自分で挑戦することを決めて、できた方に50ポイントのボーナスが付きます。

(3) 元気アップポイントについて③

A

質 問	元気アップポイント事業について、実施前にその効果については、議会としてチェックしているのか。
回 答	先進市町村の取り組みの中である程度の効果が検証されたことから、国でも支援をし、全国に広めようとしています。本市は今年度から取り組むこととなりますが、本市としての効果は数年間行うことでわかってくるものと思います。

(4) 市民の健康について

B

質 問	健康については、元気アップポイント事業や健診、運動など対処療法的なものだけでなく、根本的な原因をなくす取り組みも必要ではないか。
回 答	健康寿命の伸長のため本市でもいろいろな取り組みをしておりますが、その中でご自分がまず健康づくりの意識を持っていただくことが大切と思います。また、ご意見を伺いながら調査研究して執行部に提言していきたいと考えております。
要望	自身が意識を持つのは必要であり大事であると理解していますが、直接生活や健康にかかわりながら個人ではどうにもならない裁量労働制の導入など、議会としても関心を持っていただけるようお願いします。

(5) 緊急通報装置（ペンダント型無線発信機等）について

B

要望	緊急通報装置の使用回線について、NTT 回線しか認められていないのはニーズに合わないのではないか。多様な回線が使用できるよう強くお願いします。
----	---

平成30年6月21日

ひたちなか市議会

議長 清水立雄 殿

文教福祉委員会

委員長 武藤 猛

閉会中の継続調査申出書（案）

本委員会は、所管事務のうち次の事件について、閉会中の継続調査を要するものと決定したので、会議規則第111条の規定により申し出ます。

記

1 件 名

- (1) 福祉行政について
- (2) 教育行政について