

# こまき健康いきいきポイント

特集

自分にあった健康づくりにチャレンジしてポイントのため、楽しみながら健康づくりができる制度です。



※中学生以上対象



※小学生限定

**1,000ポイント**ためて、**商品券と交換**

**30ポイント**ためて、**ステキな景品と交換**

チャレンジシートの配布場所は…

健康生きがい推進課、保健センター、東部・味岡・北里市民センター、西部・南部コミュニティセンター、パークアリーナ小牧、まなび創造館、市ホームページからダウンロードすることもできます。



ポイント交換方法など、詳しくはこちら▶

## 元気ひろがる！ こまきいきいきポイント制度

個人の健康づくりを応援する「健康いきいきポイント」と地域での支え合い活動を応援する「支え合いいきいきポイント」の2つのポイント制度があります。今回はこの「こまきいきいきポイント制度」を改めてご紹介します。

### オール **all Komaki** で **歩こう!** **alko** 小牧市ウォーキングアプリ

alkoには、楽しくウォーキングを続けるための仕組みや機能がいっぱい。

毎日のウォーキングで「こまくる」(こまき巡回バス)が無料になったり、うれしい景品が抽選で当たります。

また、ポイントためて申請すると商品券が抽選で当たります。熱中症に十分注意し、ウォーキングをしましょう。

アプリのダウンロードやポイント交換方法など、詳しくはこちら▶



問合先 健康生きがい推進課  
(☎) 39・6568  
(☎) 76・1149

それぞれで貯めたポイントは

こまきプレミアム商品券



と交換!

# こまき支え合いいきいきポイント

介護施設やサロンでのお手伝い、高齢者のちょっとした困りごと支援などの活動に対し、市内限定商品券と交換できるポイントを付与することで、活動に参加するきっかけづくりや継続する励みにしていただく制度です。※ 18歳以上対象

## 施設での活動

介護施設や介護事業所での補助的な活動に協力すると…

**介護施設ポイント**  
1時間：100ポイント

## 地域での活動

サロンや認知症カフェなどで補助的な活動に協力すると…

**サロンポイント**  
1時間：100ポイント

地域協議会が主体となっていく、高齢者のちょっとした困りごと支援に協力すると…

**地域ポイント**  
30分：100ポイント

※ 「施設での活動」、「地域での活動」とともに、1日の上限200ポイント、年間の上限5,000ポイント（最大10,000ポイント）

### 参加するためには…

まずは「お互いさまサポーター」に登録して、ポイント手帳を手に入れましょう！  
登録のお手続きは、「こまき市民交流テラス ワクティブこまき」まで！  
ポイント活動の対象となる施設、サロンなどの一覧はワクティブこまきのホームページでもご覧いただけます！



ポイント交換方法など、詳しくはこちら▲

### 利用者の声

サロンのお手伝い中にもスマートフォンを持ってalkoをやっています。  
お茶出しや受付でバタバタしていると意外と歩いていることにビックリ！  
ポイントも両方ついて喜びも2倍です。

「健康」と「支え合い」の循環で地域も市民も元気だ！！

### 地域協議会

小学校区を単位に、地域の住民有志や各種団体が一堂に会し、地域の特徴や



課題などを共有しながら、住民主体のまちづくりを考える新しいコミュニティ

### こまき市民交流テラス ワクティブこまき

市民活動の育成支援に加え、ボランティア活動、地域活動、生涯学習活動など、多様な活動を応援する多機能型施設



### 健診（検診）の受診

健診は、1年に1回、保険者が主体となり実施しています。各種がん検診等についても定期的に受診しましょう。



### サロン、集いの場

ふれあいいきいきサロン、子育てサロン、認知症カフェ、健康体操など、地域の気軽な集まりを通し、ふれあいや社会参加の意欲を高める場



### 健康講座、教室

健康づくりに関する各種講座や教室を地域の身近な場所で実施



### 健康づくりの場

支え合いの地域づくりの場

