

城北コミュニティ

健康ポイント制で  
広がる地域の輪



音楽教室



今月から、コミュニティの取り組みを紹介する連載が始まります(隔月予定)。第一回目は、城北コミュニティで人気の取り組み「健康ポイント制」を紹介します。

城北の健康ポイント制って？

城北地区では、地域の人たちが、緑色のポイントカード「ほくほくすこやかカード」を手に、検診や行事に参加しています。

城北地区の人が楽しんでいる健康ポイント制は、城北コミュニティ保健部会・福祉部会・文化部会・市が実施する検診、行事などに参加してポイントをため、ポイントと交換する制度です。昨年からは、1ポイントでも参加応募した人には、記念品として市のごみ袋を配布しました。

平成27年7月から始まったこの制度は、城北地区にすっかり定着し、100ポイントを超える獲得者もいるほどです。行事の会場では「もうこんなにたまった」と、ポイントカードを笑顔で見せ合う人たちの姿があります。

健康ポイント制がきっかけで  
心も体も健康に

ポイントを獲得できる検診、行事はたくさんあります。

がん検診や健康診査、インフルエンザの予防接種など、各種検診では2ポイントたまります。また、地域の行事では、楽しく体を動かすわいわい教室や、乳幼児対象のすくすくクラブ、料理教室や健康教室も人気です。

健康ポイント制がきっかけで参加した検診や行事が、心と体両方の健康につながっています。

声掛けて広がる地域の輪

健康ポイント制の城北ならではの特徴は、身近な人への声掛けでもポイントがたまることです。一行事につき3人に声を掛けると、掛けられた人が不参加でも、1ポイントもらえます。この取り組みにより、各部会が協力して声を掛け合い、多くの人が参加するようになりました。

健康ポイント制は、人とのつながりを大切に、地域ぐるみで健康づくりをするための制度です。これからも、多くの人が行事に参加し、検診を受ける地域を目指し、城北コミュニティの取り組みは続きます。

楽しみながら  
健康ポイントを  
ためています!



城北コミュニティ  
高畑 玲子さん  
(富士見町)

3年前から健康ポイント制度が始まり、行事に参加する人が増えました。3人に声を掛けられたら1ポイントもらえるので、行事があるときには近所の人など30人ぐらいに声を掛けています。声を掛けると参加してくれる人が多く、来てくれると私自身もうれしくなります。これからは、人との輪を広げていければと思います。



困っている人を見かけたら  
声を掛ける取り組み  
「認知症SOSネットワーク模擬訓練」



男性も楽しんでいる料理教室