

郡上市健康づくりプロジェクト事業のご案内

Let's 健活 Get ええもん

◆健康づくりプロジェクト事業とは

- ・郡上市に住むすべての人が、健康に関心を持ち、自ら継続して健康づくりに取り組んでいけるような環境づくりを目指して開始された事業です。
- ・家族や身近な仲間とグループを作り、「健康活動」に取り組んで、健康な身体と特典を手に入れましょう。

◆事業の対象

- ・郡上市民はもちろんのこと、市内の事業所に勤務している人や市内に拠点がある団体に所属している人も事業に参加することができます。
- ・また、年齢制限もありませんので、年齢に係らず事業に参加することができます。

◆事業の流れ

- ・家族や身近な仲間と2人以上のグループを作り、グループで取り組む「健康活動」を決め事業に登録申請しましょう。
- ・事業に登録できたら、6ヶ月以上「健康活動」に取り組み、活動の報告をしましょう。報告内容に応じた特典がもらえます。

① 健康づくりに関する2人以上のグループを作る



② グループで取り組む健康活動を決めて、市へ登録申請する

<登録審査(郡上市)>



③ 6ヶ月以上、グループで健康活動に取り組む



④ 取り組んだ活動実績を市へ報告する

<実績審査(郡上市)>



⑤ 市から実績内容に応じた特典を受け取る

⇒詳しくは裏面をご覧ください

◆グループの基準は？

- ・事業に参加できるグループの基準は、以下の①～③のすべてを満たすことです。
- ・それ以外の事項は、グループごとに登録審査を行い決定します。

① 郡上市民、市内の事業所に勤務する人、市内に拠点を置く団体に所属する人で構成された2人以上のグループであること。ただし、最低1人は郡上市民を含んでいること。また、グループの代表は20歳以上の郡上市民であること。

② 健康づくりに関する取り組みを行うグループであること。

③ 宣言した取り組み内容に対して、公的な補助*を受けていないこと。

※「公的な補助」とは、郡上市役所各課、郡上市教育委員会、郡上市社会福祉協議会から受ける活動にあたっての補助金または運営スタッフの支援のことをいいます。

◆登録の方法は？

- ・「登録申請書」と「健康活動宣言書」を市へ提出しましょう。これらの様式は、市ホームページからダウンロードするか、市役所健康課および各振興事務所窓口にてお受け取りください。
- ・登録申請をした翌月以降に、登録審査が行われ、登録承認となった団体には、市から「取組報告書」、「健康活動記録用紙」、「目標達成状況記録用紙」が郵送で届きます。
- ・登録申請は年間通していつでも可能です。

◆「健康活動」の内容は？

- ・健康活動とは、健康に関する目標を達成するための具体的な行動のことを指します。
- ・「減塩を意識して過ごす」や「禁煙できるように努力する」といった、目標に対して具体的な行動を示していない場合は不可となります。目標と、いつ、どこで、何をするかを具体的に決めて取り組みましょう。

◆活動の内容は？

- ・「健康活動宣言書」に記入した内容を最低でも6ヶ月以上続けましょう。
- ・活動する際は、「健康活動記録用紙」に活動の内容をしっかりと記録しておきましょう。また定期的に活動の記録写真を撮っておきましょう。実績報告する際に必要になります。
- ・目標達成までの経緯は「目標達成状況記録用紙」に記入していきましょう。

◆実績報告の方法は？

- ・6ヶ月以上、健康活動に取り組んだら、「取組報告書」と「健康活動記録用紙」、「活動写真」を市へ提出しましょう。さらに、「目標達成状況記録用紙」や、健康づくりの効果がはっきりと証明できる書類や資料を追加で一緒に提出すると、より高い審査結果につながります。
- ・実績報告をした翌月以降に、実績審査が行われ、市から「特典付与通知書」が郵送で届きます。付与される特典の内容は実績審査で決定されます。
- ・実績報告は年間通していつでも可能です。

◆特典受取の方法は？

- ・市から「特典付与通知書」が届いたら、指定された窓口で商品券を受け取りましょう。

【お問い合わせ先】郡上市役所健康福祉部健康課（大和保健福祉センターやまつじ内）

電話 0575-88-4511