

# この冬、健康増進にチャレンジしませんか？

## 「うつのみや健康ポイント」制度、商工会議所の健康診断など

平成から令和に元号が変わり、さまざまな出来事があつた今年も間もなく終わります。寒い冬が本格化しますが、会員の皆様の体調管理は万全でしょうか？健康維持にプラスになる情報や事業をご紹介します。

**うつのみや健康ポイントを利用しよう！**

最近では社会全体の健康志向が高まり、健康維持に役立つスマートフォン用アプリも多く登場しています。宇都宮市では昨年度から「うつのみや健康ポイント」制度をスタート、その中でアプリを活用しています。

参加方法は、左のQRコードからアプリをダウンロードして登録するだけ。スマホをいじっている人であれば数分で終了し、アプリが用意されていますから、誰でも使うことができます。

スマホ登録が完了したら、あとは自動でポイントが貯まっています。アプリは、毎日の運動（歩く、自転車に乗る）を記録し、ポイントに換算してくれます。また自分の体重を記録したり（週1回）、健康診断を受診したり（年1回）といった健康管理もポイントにつながります。さらに、運動などで自己体重の適正化を達成できた時にも、毎月ポイントが加算されます。他にもさまざまな条件をクリアすることで、ポイントは着実に貯まっていきます。アプリの場合、それを毎日確認できるのが、モチベーションにつながるという人も、多いようです。

「でも、貯まったポイントは何に使えるの？」

そう、それも重要です。アプリ参加の人は、ポイントの数字が増えていくだけでもゲーム感覚の楽しさがありますが、できればそこにプラスアルファがあれば、さらにやる気が出ます。

事業を担当する宇都宮市の健康増進課に、ポイント特典について聞いてみました。

### 特典1 バスカードや図書カードなどと交換

1回の年度（4月1日～翌年3月31日）で貯めたポイントは、翌年度にバスカード、図書カードなどと交換できます。上限は5000ポイントです。※参加から3年度までの特典です。



「うつのみや健康ポイント」スマホアプリには、健康増進に役立つさまざまな機能があります。右のQRコードからダウンロードできます



### 商工会議所の健康診断事業

宇都宮商工会議所でも、会員企業向けの健康関連事業をいくつも実施しています。いずれも会員価格で通常よりも安く設定（※）、ふれあい共済加入者は会員価格からさらに割引がありますので、概要をご紹介します。

※検査内容は商工会議所メニューとして特別に組んでいたいただきますので、一般的な検査内容との単純比較はできません。

#### 1 健康診断

労働安全衛生法に定められた検査項目を満たした健康診断サービスを実施しています。

基本的な診断サービスメニューの「Aコース」、それに胃のエックス線撮影などのメニューを加えた「Bコース」、さらに腎機能・尿酸（痛風）・眼底検査などを加えた「Cコース」の3コースがあります。実施期間はコースごとに変わります。

#### 2 日帰り人間ドック

健康診断よりもさらに精度が高く、幅広い検査項目を備えたメニューです。病院により若干料金は変わりますが、会員事業所価格で受けられること、ふれあい共済加入者はさらに割引となることなどは「健康診断」と同様です。

### 特典2 割引券、抽選への参加

1回の年度（4月1日～翌年3月31日）で貯めたポイントが3000ポイントを超えた場合、翌年度に飲食店で使用できる「割引券」がもらえたり、協賛企業提供物品がもらえる「抽選」に参加したりすることができます。

バスカード、図書券が3年で終了してしまうのはちょっと残念ですが、健康増進にこれまでも挑戦したことがある人は、ちょっと振り返ってみてください。3年どころか1年ももたなかったり、年数こそ長けれどもやったりやらなかったり——そんな反省をする人も、少なくないはず。それならば、3年間でもモチベーションになる特典、まずは狙ってみてはいかがでしょうか？

アプリには自分のデータの推移を確認できる「マイページ」や、友人・家族などで作る「グループ機能」、参加者の中で自分がどのくらいがんばっているかを知ること



「うつのみや健康ポイント」公式サイト



宇都宮市保健センターのキッチン（クックパッド内）



健康診断の料金（会議所指定の病院）

コース	会員	ふれあい共済加入者
<b>Aコース</b> (基本的な診断メニュー)	6,600円/人	3,600円/人
<b>Bコース</b> (胃のエックス線撮影等付)	10,787円/人	7,787円/人
<b>Cコース</b> (腎機能・尿酸(痛風)・眼底検査等付)	12,630円/人	10,630円/人

こちらは通年でいつでも実施可能ですが、利用しやすいのではないのでしょうか。詳しくは当所総務部共済担当にお問い合わせください。

問合せ  
うつのみや健康ポイント  
宇都宮市保健福祉部  
保健所健康増進課  
宇都宮市竹林町972  
☎028-626-1128

健康診断・人間ドック  
当所総務部共済担当  
☎028-637-3131