

1,000 名の方に
2,500 円相当の
特典をプレゼント!

おきはくん



健康ポイント

この事業は市民の主体的な健康づくりを促し、健康の重要性を普及啓発することを目的に実施します。

- 参加対象者 市内在住の 18 歳以上の方
(※今年度中に 18 歳になる方を含む)
- 実施期間 平成 29 年 6 月 1 日～平成 30 年 1 月 31 日

※応募受付時間 8:30～12:00 13:00～17:15
(土日、祝日、慰霊の日、12月29日～1月3日を除く)

応募方法の手順

各種健診・がん検診の受診、又は健康づくり事業等に参加してポイントを貯める
(詳しくは裏面をチェック!!)

100ポイント以上貯まったら、ポイントカードに必要事項を
記入し、市民健康課窓口へ提出する
(応募の際は住所と年齢が確認できる身分証をお持ちください。)

抽選で! 1,000 名の方に当たる!!

A	B	C	D	E	F
東南植物楽園 入園券 + ランチ券	ペアーレ 沖縄・タビック 運動施設 利用券	ジスタス美里 運動施設 利用券	図書カード 2,500 円相当	ちゃんぶるー 市場 2,500 円相当 商品引換券	沖縄市役所内 レストランうりずん 2,500 円相当 お食事券
G	H	I	J	K	L
米どころ こっこ お米引換券	かまはらそば 2,500 円相当 お食事券	珈琲美学やま 2,500 円相当 お食事券	びゅあ食堂 2,500 円相当 お食事券	テイゴホテル 2,500 円相当 お食事券	カフェレストラン Penpal (ペンパル) 2,500 円相当 お食事券

各事業のポイント一覧 100 ポイント以上で応募ができます♪

	事業名	ポイント
*ポイント は応募時 押印 受けよう!	各種健康診査 人間ドック等の受診	50※
	がん検診の受診 *複数の受診でも20ポイントまで (胃・大腸・肺・乳・子宮)	20
	特定保健指導 市が実施する特定健診の結果より 「積極的支援」または「動機づけ支 援」に該当し、その支援を受けた方	10
参加しよう!	さんさん 33 チャレンジ	20※
	健康づくり講演会	20
	仲よしグループ活動★	30
	出前講座(成人向け)★	10
動こう!	ウォーキング教室★	10
	ウォーキングフェス	20
	市民運動相談 *最大20ポイントまで	10

	事業名	ポイント
作ろう!	男の料理講座★	30
	親子料理教室★	10
	キッズクッキング教室★	10
	郷土料理教室★	10
*最大 20 ポイント まで	市内運動施設	
	・ジスタス美里:入会(会員) ・ペアーレ沖縄:美容・健康コース 受講者	20
けんこう 応援店	・ジスタス美里:当日の施設利用 ・ペアーレ沖縄:プール・トレーニ ング 施設の利用 ・コザ総合運動公園:トレーニン グルームの利用	10
	けんこう応援メニューを食べる、 購入する *最大20ポイントまで	10

※ = ウェルカムポイント:初めての健診受診や事業参加で+10ポイント
★印の講座は何度受講してもポイントが貰えるのは1回限り。

◆ポイントカードの配布場所◆

- 市役所案内窓口 ●市民健康課窓口 ●福祉文化プラザ ●社会福祉センター
- 保健相談センター ●沖縄市けんこう応援店 ●沖縄市内運動施設 ●各公民館等

注意事項

- お一人様1回限りの応募となります。
- ポイントカードを紛失した場合、ポイントの再交付は出来ませんが、けんこう応援店または運動施設の利用についてはポイントの再交付はできません。
- 応募条件を満たしていない場合は、抽選の対象となりません。
- 応募内容に虚偽や不正があった場合は、応募を無効とします。
- 抽選は平成30年2月に行い、当選者の方には、平成30年3月中に当選通知とともに特典引換券を郵送します。
- 当選した引換券の換金はできません。また、釣銭は出ません。
- 抽選結果によっては、ご希望に添えない場合がありますのであらかじめご了承ください。
- この事業は、おきはくん健康ポイント制度試行事業実施要綱に基づき実施します。

●お問い合わせ 沖縄市役所 (2階)市民健康課 TEL:098-939-1212(内線 2241)

*窓口でのお問い合わせ 平日 8:30～12:00・13:00～17:15

おきはくん

★健康ポイント対象事業★



家族またはお友達など、お誘いの参加も大歓迎！*教室・事業への参加は無料です*

日程・内容等については変更となる場合があります。
市のホームページ、または広報おきなわ等でご確認ください。

◆クッキング教室のご案内◆

クッキング教室はすべての日程で申込が必要です。ポイントカードは受付スタッフへお渡しください。

●キッズクッキング教室（対象：基本6歳～小学6年生、定員：16名）

	日時		会場	内容
1	6/17	(土) 10:00～12:00	福祉文化プラザ	お父さんに料理をプレゼント
2	7/26	(水) "	"	夏休みさっぱりメニュー
3	8/16	(水) "	"	超初心者コース(3才～)
4	10/14	(土) "	"	かぼちゃレシピ(3才～)
5	12/9	(土) "	"	クリスマス向けレシピ

●郷土料理教室（対象：主に20～40歳代、定員：16名）

	日時		会場	内容
1	7/8	(土) 11:00～13:00	福祉文化プラザ	(調整中)
2	8/25	(金) 18:30～20:30	"	旧盆向けの行事食
3	9/30	(土) 11:00～13:00	"	15夜
4	1/19	(金) 18:30～20:30	"	琉球菓子作り

●親子料理教室（対象：親子(6歳～小学6年生)、定員：6組）

	日時		会場	内容
1	7/21	(金) 10:00～12:00	社会福祉センター	夏バテ防止・スタミナ料理
2	8/4	(金) "	"	(調整中)
3	9/9	(土) "	"	運動会にも使えるお弁当レシピ
4	11/18	(土) "	"	体ぽかぽかメニュー

●男の料理講座（対象：18～50歳代男性、定員：12名）

	日時		会場	内容
1	(調整中)		社会福祉センター	調理の基本1
2	"		"	調理の基本2
3	"		"	簡単ヘルシーメニューづくり

◆各種健康診査・がん検診◆（ポイントカードに受診年月を自身で記入してください。）

健(検)診	期間・場所	内容
各種健康診査 人間ドックなどの受診	H29.4/1～ H30.1/31	特定健診、長寿健診、職場健診、人間ドック等及び該当するがん検診を受診する。※期間内に受診したもので、ポイントカードに受診月を自分で記入します。(自己申告制)
がん検診の受診 (胃・大腸・肺・乳・子宮)	H29.4/1～ H30.1/31	ポイントは応募時に押印します。
特定保健指導 (市が実施するもの)	H29.4/1～ H30.1/31	市が実施する特定健診の結果より、「積極的支援」又は「動機づけ支援」に該当し、その支援を受けた方。※期間内に支援を受けたもので、ポイントカードに受診月日を自分で記入します。(自己申告制)

◆健康づくり事業◆（ポイントカードは受付スタッフへお渡しください。）

事業名	期間・場所	申込	内容
仲良しグループ活動	日時、場所はグループの希望に合わせる。 1グループにつき年4回	要	カラダとココロの健康づくりをテーマに皆さんが抱える悩みやニーズを聞き、専門スタッフがプログラムを提案。気心の知れた仲間と実践！
さんさん 33チャレンジ	9月～11月の3ヶ月間	要	自分で決めたチャレンジ目標に自分のペースで取り組む。主にメールを活用して実践状況を定期的に事務局へ報告し、専門職のアドバイスを受けながら実践する。
健康づくり講演会	9月24日(日)	不要	医師等による健康に関する講演会。
出前講座 (成人向け)	随時受付	要	健康づくりに関することについて生涯学習出前講座。
ウォーキング教室	6月・11月・12月頃	要	ウォーキングの基礎知識、姿勢・歩き方の実技、腰・膝痛予防、体幹ウォーキング等。
ウォーキングフェス	1月中旬 東南植物楽園	要	家族や仲間と楽しみながら園内のオリジナルコースをウォーキング！
市民運動相談	毎週金曜 13:30～15:30 保健相談センター	不要	健康運動指導士による個別運動相談、 チェアエクササイズ(集団指導)

◆けんこう応援店◆（ポイントカードは会計時にレジスタッフへお渡しください。）

店名	ポイント対象メニュー※有料	住所	定休日	駐車場
珈琲美学 やま	肉野菜炒め	中央 3-13-7	日曜日	有り
米どころ こっこ	玄米弁当	南桃原 1-8-6	日曜日	無し
ぴゅあ食堂	野菜炒め	登川 508-1	月曜日	有り
かまはらそば	かまはらそば	嘉間良 1-22-10	月曜日	有り
デイゴホテル	健康御膳	中央 3-4-2	なし	有り
レストラン うりずん	玄米弁当	沖縄市役所地下 1階	土・日・祝	有り
カフェレストラン Penpal	白身魚のケツパー添え	高原 7-25-1	水曜日	有り

◆市内運動施設◆（ポイントカードは受付スタッフへお渡しください。）

施設名	住所	ポイント対象メニュー※有料
ジスタス美里	美里 4-20-1	運動施設入会(会員)者及び当日の施設利用
ペアーレ沖縄・タピック	松本 1-8-1	美容、健康コースの受講者及びプール・トレーニング施設利用
沖縄市総合運動場	諸見里 2-1-1	トレーニング施設の利用