

にしGOココカラ元気プロジェクト

村民の健康意識の向上と健康寿命の延伸を目的に、「にしGOココカラ元気プロジェクト」を実施しています。対象となるさまざまな健康づくりに取り組み、スタンプを集めると、最大2,500円分の商品券等と交換することができます。健康づくりをはじめのきっかけとして、ぜひ事業にご参加ください。

実施期間

令和8年6月1日(月)から
令和9年1月31日(日)

対象者

18歳以上の
西郷村民の方
(高校生を除く)

スタンプカード 提出期限

令和9年2月12日(金)

スタンプをあつめよう

下記の2つの方法でスタンプをあつめることができます。

【Ⅰ. 健康増進チャレンジ】

A～Cのコースを選び、日々の目標を決めて取り組みましょう。

「ココロとカラダを元気に！」

健康づくりは、自主的・
継続的な取り組みが大切です！

A. 『動く』コース

「歩く」または「走る」

目標

自分のペースで、無理せず

歩くまたは走る時間や歩数、
距離のいずれかの目標を
決めてからだを動かす

B. 『測る』コース

「朝」と「晩」
1日2回血圧測定

目標

血圧計は上腕測定タイプがお勧め！
定時測定で、心血管病などの病気の
リスクを早期発見！！

朝(起床後1時間以内)と
晩(寝る前)の1日2回、
血圧を測る

C. 『記録する』コース

「健康ダイアリー」
に記録

目標

健康ダイアリーは西郷村総合
庁舎(健康ほけん課)で配布
しています

毎月、運動と栄養の目標
を決めて、取り組んだ結果
の○×と体重を記録する

※①チャレンジシート、②血圧手帳、③健康ダイアリーのいずれかに記入しましょう。

50日目標が達成できたら、西郷村総合庁舎(健康ほけん課)に①②③のいずれかとスタンプカードを持参してください。50日目標達成ごとに健康増進スタンプを1個獲得できます。健康増進スタンプは1個で500円分の商品券等に該当し、4個(50日×4回)まで集めることができます。

【Ⅱ. 健幸アップチャレンジ】

村の健康増進事業や介護予防事業、さまざまな健康づくりに取り組むことで、健幸アップスタンプを獲得できます。健幸アップスタンプは10個で500円分の商品券等に該当し、20個まで集めることができます。

さらに！
65歳以上の方限定
NEW

各教室での体操教室やサロン、村文化協会、スポーツ協会、自主サークル、西の郷スポーツクラブ、老人クラブなど、シニア活動に参加することで、シニア活動スタンプを獲得できます。シニア活動スタンプは15個以上集めると記念品と交換することができます。

裏面もご覧ください

商品券をもらおう

500円分以上のスタンプをあつめた方は、令和9年2月12日(金)までに、西郷村総合庁舎(健康ほけん課)窓口へスタンプカードの提出をお願いします。

【交換できる商品券等】

- ・ヨークベニマル商品券
- ・イオン商品券
- ・まるごと西郷館商品券
- ・村民屋内プール助成券

※また、2,000円分のスタンプを集めた方限定で、2,000円のQUOカードとも交換できます。



【健幸アップチャレンジ】スタンプ獲得イベント一覧

- ・生活習慣病予防健診
- ・がん検診(胃/大腸/肺/乳/子宮)
- ・歯科健診
- ・保健師の健康相談
- ・管理栄養士の栄養相談
- ・塩分計の貸出
- ・体組成計測定
- ・ココカラウォーキング
- ・はなきん いきいき教室
- ・元気からだ塾
- ・健康運動教室
- ・シニア体力測定会
- ・ふるさと西郷講座
- ・フットパス
- ・献血
- ・村内体育施設の利用(村民体育館・トレーニング室・村民屋内プール)
- ・特定保健指導
- ・各地区での体操教室、サロンにおける活動 など

⇒健幸アップスタンプ獲得イベントは随時更新します。詳細は、村ホームページをご確認ください。

チャレンジシート・スタンプカードの設置場所

- ・西郷村総合庁舎(健康ほけん課)
- ・文化センター
- ・村民体育館
- ・村民屋内プール
- ・行政サービスセンター(イオン白河西郷店2階)
- ・福祉ふれあいセンター(旧保健福祉センター)
- ・まるごと西郷館
- ・新白河駅高原口まちおこしセンター

スタンプ獲得場所

西郷村総合庁舎(健康ほけん課)でスタンプカードを提示してください。
村内体育施設利用の際は、体育館・プール事務所でスタンプカードを提示してください。



詳細については、村ホームページをご確認ください。



【注意事項】

- 参加費は無料です。
- 健康増進チャレンジは、50日目標達成ごとにコースを変更して取り組むこともできます。
- 健康増進チャレンジと健幸アップチャレンジの両方もしくはどちらか一方で参加することができます。
- 2,500円分のスタンプを獲得するためには、健康増進チャレンジと健幸アップチャレンジどちらも取り組む必要があります。
- スタンプを3,000円分獲得した場合でも、交換できる商品券等は最大2,500円分となります。
- スタンプカードの提出は、年度内で1人1回限り(スタンプカード1枚)とさせていただきます。

今年度は、にしGOココカラ元気プロジェクトのアプリ運用への移行期間です。毎日の健康づくりでアプリ内にポイントを貯めると、プレゼントに応募できます！
この機会にぜひ、ふくしま健民アプリをダウンロードし、日々の健康づくりにご活用ください。



ダウンロードはこちらから



【お問合せ】西郷村健康ほけん課 健康増進・保健グループ TEL 0248-25-1115