楽しく健康に
ウオーキングをはじめよう

はなまき健康ポイント

【問い合わせ】
はなまき健康ポイント事務局(☎03-6629-9146)
[土・日曜日、祝日を除く、午前９時～午後５時]

本年度も「はなまき健康ポイント事業」を実施します。

スマートフォンの専用アプリを利用して、歩数などに応じてポイントを獲得。期間内に６００ポイント以上を獲得した人の中から、抽選で６００人に電子マネーギフト３千円分を差し上げます。健康のため、毎日の歩数を意識しながら歩く習慣を取り入れてみませんか。

■対象　20歳以上の市民
■期間　6月1日(日)～11月30日(日)

参加の流れ

❶参加登録
スマートフォンで専用アプリ「健康マイレージ」をダウンロード。アプリを起動して参加登録をします。
※専用アプリ「健康マイレージ」はGoogle PlayまたはApp Storeからダウンロードできます。初めて利用する際は、アプリを開き、「新規登録」から団体コードに「hana」と入力し、登録してください

❷ポイントをためる
期間中、歩数やアンケート回答などでポイントをためます。

❸抽選
６００ポイント以上獲得した人は自動的に抽選に参加。抽選は、12月上旬に行います。

❹電子マネーギフトを受け取る
12月下旬、当選した人は電子マネーギフト３千円分を受け取れます。

＊昨年度も本アプリを利用している人は、新たに参加登録をする必要はありません。ただし、現在保有しているポイントは5月31日に自動でリセットされます。詳しくは、市ホームページをご覧ください

ポイントのため方

■１日の歩数
１日の歩数に応じて、ポイントを獲得できます。
3,000～4,999歩…１ポイント
5,000～6,999歩…２ポイント
7,000～7,999歩…３ポイント
8,000～8,999歩…４ポイント
9,000～9,999歩…５ポイント
10,000歩以上……６ポイント

■歩数送信
１日１回、アプリ内の「歩数送信」ボタンを押すと、１ポイント獲得できます。

■アンケート回答・送信
アプリ内でアンケートに回答すると、10ポイント獲得できます。

７月からは、昨年に引き続き事業所対抗戦も実施予定です。

昨年度参加者の感想

家族と一緒に取り組んだら、会話のきっかけにもなりました！

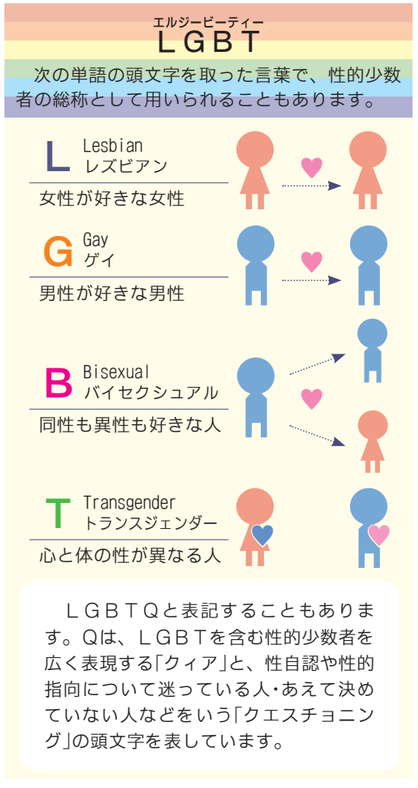
電子マネーギフト目的に始めましたが、参加者が投稿した写真(※)の場所に行ってみるなど、気づけば歩くこと自体が楽しみになっていました。
※アプリ内に、写真投稿・共有機能があります

５月17日は「多様な性にＹＥＳ！の日」

多様な性を知ろう
～誰もがお互いを尊重する社会へ～

ＬＧＢＴは特別なあり方ではなく、多様な性のあり方の一つです。あなたの身近にも偏見や差別に苦しんでいたり、思い悩んだりしている人がいるかもしれません。

【問い合わせ】本館地域づくり課(☎41-3514)



ＬＧＢＴＱと表記することもあります。Ｑは、ＬＧＢＴを含む性的少数者を広く表現する「クィア」と、性自認や性的指向について迷っている人・あえて決めていない人などをいう「クエスチョニング」の頭文字を表しています。

まずは性の多様性を知ろう

人の性(セクシュアリティ)は、次の要素の組み合わせにより多様に存在し、男性・女性のどちらかだけに分ける明確な境界線はありません。

◦性的指向…恋愛の対象となる性別
◦性自認…自分の意識上の性別
◦体の性…生まれ持った体の性別
◦表現する性…服装や髪形、振る舞いなど、見掛けの性別

カミングアウトとアウティング

「カミングアウト」とは、公にしていない性的指向などを本人が他者に伝えることをいい、カミングアウトされた内容を、本人の同意なく第三者に伝えることを「アウティング」といいます。アウティングは時に命に関わる重大な人権侵害であり、絶対にしてはいけません。

あなたにもできること

「ＬＧＢＴの人」という見方ではなく、一人の人として尊重し、互いに認め合う事が差別や偏見をなくすことにつながります。また、性的少数者を指す差別的な表現などを使わないことも大切です。

市の取り組み

市では、多様な性について理解を広げるため、市民向けセミナー、市職員研修などを実施しています。

また、花巻市パートナーシップ制度及びファミリーシップ制度に関する条例に基づき、本年４月１日から制度運用を開始。法律上の効力(相続、税の控除など)が生じるものではありませんが、誰もが大切なパートナーや家族と共に、自分らしく暮らしていけるよう、市が応援します。

パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓をした場合、次の市のサービスなどを利用できます。

◦市営住宅、特定公共賃貸住宅、定住促進住宅への入居
◦世帯が同一の場合に住民票の続柄を「縁故者」に変更可能
◦子育て世帯住宅取得奨励金や定住促進住宅取得等補助金などの市の補助制度を利用可能

利用できる市のサービスは一例です。このほか、携帯電話会社の家族割引など、利用できる民間のサービスもあります。制度については詳しくは、広報はなまき４月15日号、または市ホームページをご覧ください。

一人で悩まず相談を
性別の違和感などに関する相談窓口

相談は無料で、秘密は守られます。支援者も相談できます。

◉**岩手県男女共同参画センター**[☎019-601-6891、毎週火・金曜日(祝日を除く)、午後４時～８時]
◉**よりそいホットライン**[☎0120-279-226(つなぐつつむ)、24時間フリーダイヤル]