

令和2年度

日吉津村健康ハツラツポイント

～健康づくりでポイントをためよう！～

健診を受けたり、村が実施する健康づくり事業や教室に参加するなど、さまざまな健康づくりに取り組むと、ポイントがもらえます。



1. ポイント手帳をもらおう

事業会場または日吉津村役場福祉保健課、ヴィレステひえづでポイント手帳をもらいましょう。



- ◆20歳以上の村民の方であればどなたでももらえます。



2. 健康ポイントをためよう

村の事業や教室に参加したり、健康づくりに取り組んで、ポイントをためましょう。

- ※ためる期間：令和2年4月～令和3年3月末
- ※対象事業の詳細は裏面をご覧ください

- 住民健診・人間ドック・がん検診を受ける
(お勤め先で受けた健診や個人で受けた人間ドック等もポイント対象です)
- まちの保健室や生活習慣病予防教室に参加する
- 健診後に保健指導を受ける
- ノルディック・ウォーク教室に参加する など

ここが変わりました！

- 健康チャレンジカレンダーで1ヶ月健康チャレンジ！（ウォーキング・間食をやめる・禁煙・体重測定のうち、チャレンジすることを1つ選んで、1ヶ月間続けてみましょう。）

3. 申請をしよう

役場福祉保健課またはヴィレステひえづ窓口にある申請書に必要事項を記入していただき、申請をすると後日ご自宅に商品券が届きます。

- ◆持ってくるもの：ポイント手帳
- ◆申請期限：令和3年4月末まで

15ポイント達成時・30ポイント達成時にそれぞれ交換申請ができます。(30ポイント達成時にまとめて申請もできます。)

ここが変わりました！

- 15ポイント、30ポイントためると商品券と交換できます。
- 15ポイント、30ポイントに満たないポイントは次年度に繰り越すことができます。(令和2年度～令和4年度まで)

【ボーナスチャレンジ】

さらに40ポイントまでためると記念品がもらえます。
※このポイントは繰り越してきません



ポイント対象事業

・村の住民健診（5ポイント）

特定健診・健康診査を受診していただく集団健診です。9月上旬と1月下旬に実施します。

・人間ドック（5ポイント）

国民健康保険(40歳～75歳)または後期高齢者医療保険(76歳～80歳)で申込をされた方が医療機関(博愛病院・労災病院・しらいし内科クリニック)で受診できます。

・がん検診（各1ポイント）

胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がんの各種がん検診が受診できます。集団検診と医療機関での個別検診があり、特定健診を受けられた方は、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診も受けることができます。

・骨粗鬆症検診（1ポイント）

節目年齢の方(40歳～70歳の5歳刻みの女性)を対象に集団検診を実施します。

・ふしめ歯科検診(歯周病検診)（1ポイント）

節目年齢の方(40歳～70歳の10歳刻みの方)を対象に個別検診を実施します。

・生活習慣病予防教室（2ポイント）

年2回、生活習慣病予防メニューの調理教室と運動教室を開催します。

・まちの保健室（2ポイント）

自治会公民館やヴィレステひえづを会場に、健康チェックや健康相談を行います。

・特定保健指導（2ポイント×3回）

住民健診または人間ドックで特定健診を受けられた方で、メタボの方を対象に最大3回の保健指導を行います。

・健康相談（1ポイント）

心身の健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導や助言を行います。

・ウォーキング教室（1ポイント）

村内を歩くノルディック・ウォーク教室です。月1回の年間12回を予定。

・日吉津村高齢者スポーツ大会（1ポイント）

村内在住の60歳以上の方を対象にした高齢者スポーツ大会です。

・健康チャレンジカレンダー(月1ポイント)

村民の健康課題である“間食・喫煙・運動”に着目した、生活習慣改善チャレンジです。毎月、チャレンジする項目を1つ選んで、チャレンジが成功したら月1ポイントです。

◆役場福祉保健課・ヴィレステひえづにて万歩計の貸出をしています

※ この他のポイント対象事業は、随時、広報紙やチラシ、ホームページ等でお知らせしていきます。