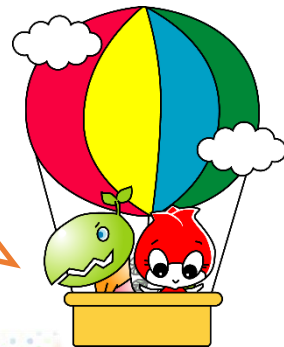


平成30年度

# 日吉津村健康ハツラツポイント

みなさんの健康づくりを応援します!!

健康のために、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して健康ポイントをためましょう!



★対象者 **20歳以上**の村民★

## ステップ1 ポイント手帳をもらう

**配布場所** 日吉津村役場福祉保健課・ヴィレステひえづ



## ステップ2 健康ポイントをためる

ためる期間：平成31年3月末まで

### ①健診に参加

村住民健診 **5**ポイント

人間ドック **5**ポイント

がん検診 **1**ポイント

など



### ②教室などに参加

糖尿病予防教室

**2**ポイント

まちの保健室 **2**ポイント

保健指導 **2**ポイント

など

### ③運動をして

ウォーキング教室

**1**ポイント

万歩カレンダー

(1日平均 5000歩以上)

月 **1**ポイント

など



万歩計の貸し出しもしています!

合計で **20** ポイントたまったら… ※対象事業の詳細は裏面をご覧ください

## ステップ3 ポイント手帳を持参する

提出期限：平成31年4月末まで

申請書に必要事項をご記入いただき、後日 **1000円**分の商品券を郵送します。

**持参場所** 日吉津村役場福祉保健課・ヴィレステひえづ

## **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検診。9月上旬と1月中旬に実施。

### **・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・しらいし医院）で受診できます。

### **・がん検診受診（各1ポイント）**

対象の方は、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。

### **・糖尿病予防教室（2ポイント）**

年2回、糖尿病予防メニューの調理教室と講演会を開催。

### **・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う。

### **・保健指導（2ポイント×3回）**

人間ドックか特定健診を受けられた方で、メタボの方を対象に最大3回の保健指導を行う。

### **・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う。

### **・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。月1回の年間12回を予定。

### **・万歩カレンダー（月1ポイント）**

日々の歩数を記入して、1日平均5,000歩を歩いた月は1ポイントになります。（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。）

※ この他にもポイント対象事業はあり、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。