



ゆとりすと健康マイレージ 事業が始まります

今年度から、健康づくりへの関心を高めるための新しい取り組みとして、「ゆとりすと健康マイレージ事業」がスタートします。

参加方法・内容

町民の方が対象です。

参加チャレンジ方法には **1 基本ポイント方法** と **2 セルフポイント方法** の2つの方法があります。

*いずれも年度内一人1回のチャレンジで、両方にチャレンジすることができます。

*参加するには、ポイントカードが必要です。



ポイントカードをもらうには

参加者ご本人が健康づくり班に申請してください。

1 基本ポイント方法 (会場へ参加型) 期間: 当該年度内

期間中、総合健診や健康づくり教室などに参加してポイント(スタンプ印)をもらい、獲得したポイント数に応じて商品券と交換できます。

ポイントの集め方

対象事業ごとに、次の3つのポイントに分かれており、それぞれ獲得したポイント数によって、交換できる商品券の額が変わります。

- ・ 健診ポイント
- ・ がんばるポイント
- ・ イベントポイント



〔イベントポイントの対象事業は、各会場でスタンプを押印します。ポイントカードを忘れると押印できませんのでご注意ください。〕

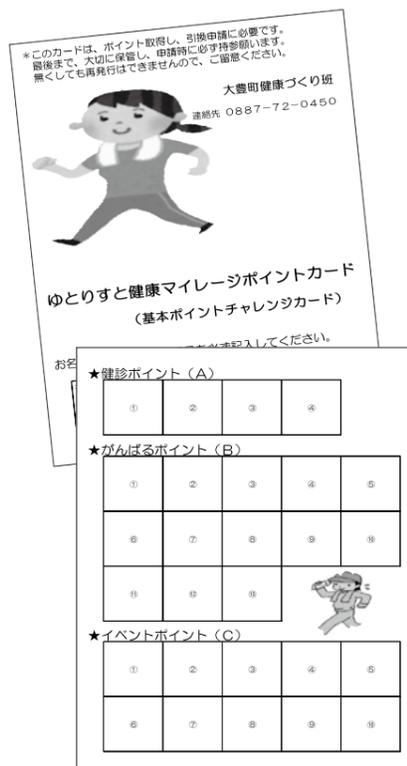
★獲得ポイント数による引き換え商品券の額

集めるポイント数 (事業ごと)	商品券の額
5ポイント (健診ポイント 2ポイント+がんばる又はイベントポイント 3ポイント)	1,000円
9ポイント (健診ポイント 2ポイント+がんばるポイント 3ポイント+イベントポイント 4ポイント)	3,000円
18ポイント (健診ポイント 4ポイント+がんばるポイント 8ポイント+イベントポイント 6ポイント)	5,000円
27ポイント (健診ポイント 4ポイント+がんばるポイント 13ポイント+イベントポイント 10ポイント)	10,000円

商品券の交換は、1年度中、上記いずれかの方法で一人1回とします。

商品券の交換の申請は、年度末で締切ります。

年度を超えての申請はできません。



ポイントカードは、健康づくり班でもらいましょう。集団検診を受ける方は、検診会場へ持っていきましょ。

■ポイントが集められる事業

○会場でポイントがもらえるもの

ポイント別	ポイントがもらえる人	対象事業	実施場所等	もらえるポイント数
健診ポイント	受診者本人	集団検診(※)	ふれあいセンター	各種検診ごとに1ポイント
	対象児保護者1名(会場へ連れて来た人)	乳児・1歳半・3歳児健診	ふれあいセンター	対象健診ごとに1ポイント
	対象児保護者1名(会場へ連れて来た人)	よちよち(育児相談)	ふれあいセンター	1回参加ごとに1ポイント
がんばるポイント	参加者本人	はつらつ運動教室	農工センター	1回参加ごとに1ポイント
	参加者本人(受付した人)	町内で実施の献血	町内各献血場所	1回参加ごとに2ポイント
イベントポイント	参加者本人	ウォーキング教室	年4回各会場	1回参加ごとに2ポイント
	参加者本人	年代別体力測定	ふれあいセンター	1回参加ごとに2ポイント
	参加者本人	町が実施する健康教育	町指定場所	1回参加ごとに1ポイント
	参加者本人	町民文化祭ヘルスマイト・健康コーナー	指定会場	1回参加ごとに1ポイント

※集団検診は、町の総合健診で行う各種がん検診と特定健診です。婦人がんの集団検診も含まれます。

※集団検診は、会場でのスタンプ押印とします。検診実施後に参加チャレンジする方は、後日受診状況を健康づくり班で確認し、ポイントをもらうことができるものとします。ポイントカードを忘れた場合も、後日健康づくり班でスタンプ押印となります。

○受診状況や参加名簿を確認し、健康づくり班でポイントがもらえる事業

ポイント別	ポイントがもらえる人	対象事業	実施場所等	もらえるポイント数
健診ポイント	参加者本人 2歳児歯科健診は対象児保護者1名(会場へ連れて来た人)	個別がん検診 個別特定健診 人間ドック受診 2歳児個別歯科健診	個別会場	各種検診ごとに1ポイント 人間ドックは結果コピーを提出することで4ポイント
がんばるポイント	参加者本人	ヘルスマイト地域伝達講習	各地区伝達講習会場	1回参加ごとに1ポイント

2 セルフポイント方法(自己目標設定型) 期間: 開始日から5カ月間

期間中、自分で健康づくりに取り組む目標(「毎朝血圧を図る」など)を1つ設定して、1日達成ごとに1ポイントで、合計100ポイント獲得を目指し、日々の成果を自分で記録します。(指定記録用紙あり)

途中1回、チェックポイントとして、健康づくり班での経過聞き取りを行い、開始日から5カ月後の最終チェックポイント時に記録用紙を提出し、100ポイント獲得した方は、10,000円分の商品券の抽選に応募することができます。

(28年度は3名に当たります。)

たくさんの町民のみなさんのご参加をお願いします。

問い合わせ先 … 住民課健康づくり班

- ★セルフポイント
チャレンジする目標番号に○を付けてください。(1項目のみ)
- 1-1日()歩、または()km歩
 - 2 体重()kg、または1週間体重を自宅ですべて減らす
 - 3 禁煙、節酒、またはお酒の量を週()日()回にする
 - 4 毎朝、血圧をはかる
 - 5 自由目標()

現在の状況(目標設定の要因について現状をお書きください)

チェック欄

開始日	2か月後	5か月後
-----	------	------