

あなたもチャレンジ!

# 『ゆとりすと健康マイレージ』

健康づくりへの関心を高めるための取り組みとして、今年度もゆとりすと健康マイレージ事業を実施します。対象者は町民の方です。参加方法は【基本ポイント方法】と【セルフポイント方法】があり、同時に参加することもできます。

**【基本ポイント方法】** 期間：平成30年4月1日～平成31年3月31日

◎総合検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。

- ① 参加方法：健康づくり班で申請し、基本ポイントカードをもらいます。
- ② ポイントの集め方：《★基本ポイント対象事業》に参加して、ポイントを集めます。
- ③ 商品券引換：ポイントが集まったら基本ポイントカードを持って、申請します。

《★基本ポイント対象事業》

|            | 対象事業                   | ポイントがもらえる人       | もらえるポイント数              | 場所       | 担当班              |
|------------|------------------------|------------------|------------------------|----------|------------------|
| 健診ポイント     | 集団健診（※1）               | 受診者本人            | 各種健診ごとに1ポイント           | ふれあいセンター | 健康づくり班           |
|            | 個別がん検診・個別特定健診人間ドック（※2） |                  | 人間ドックは結果コピーを提出すると4ポイント | 受診会場     |                  |
|            | 乳児・1歳半・3歳児健診           | 対象児保護者1名（連れてきた人） | 各種健診ごとに1ポイント           | ふれあいセンター |                  |
|            | 2歳児個別歯科健診（※2）          |                  |                        | 受診会場     |                  |
| がんばるポイント   | ポールウォーキング教室            | 参加者本人            | 1回参加ごとに1ポイント           | ふれあいセンター | 包括支援センター班        |
|            | 年代別体力測定                |                  |                        |          | 健康づくり班人づくり班      |
|            | 町民文化祭ヘルスマイト健康コーナー      |                  |                        | 文化祭会場    | 健康づくり班食生活改善推進協議会 |
|            | ヘルスマイト地域伝達講習           |                  |                        | 各地区伝達会場  |                  |
|            | 健康ウォーキング教室             |                  |                        | 各会場      | 健康づくり班           |
|            | はつらつ運動教室               |                  |                        | 農工センター   |                  |
|            | 町内で実施の献血               |                  |                        | 町内各献血場所  |                  |
|            | 町が実施する健康教育             |                  |                        | 指定会場     |                  |
| よちよち（育児相談） | 対象児保護者1名（連れてきた人）       |                  | ふれあいセンター               |          |                  |

※1 集団健診は、町で実施するがん検診（胃・大腸・肺）と特定・高齢者健診です。婦人がんの集団健診も含まれます。集団健診は、会場でのスタンプ押印としますが、受診後【基本ポイント方法】に参加希望の方や、集団健診当日にポイントカードを忘れた人は、後日受診状況を確認することで健康づくり班にてスタンプ押印できるものとします。  
 ※2 受診後、健康づくり班で後日確認し、押印となります。

《商品券引換表》

|   | 集めるポイントの種類                 | 商品券の額   |
|---|----------------------------|---------|
| 1 | 健診ポイント2ポイント+がんばるポイント3ポイント  | 1,000円  |
| 2 | 健診ポイント2ポイント+がんばるポイント7ポイント  | 3,000円  |
| 3 | 健診ポイント4ポイント+がんばるポイント11ポイント | 5,000円  |
| 4 | 健診ポイント4ポイント+がんばるポイント18ポイント | 10,000円 |

商品券の引換は、左記の1～4のいずれかに該当するポイント数により引換を行い、年度中に1人1回までとします。商品券の引換は、当該年度末で締切とし、年度を越えての申請は無効とします。

**【セルフポイント方法】** 期間：平成30年4月1日～平成31年3月31日  
 （申込は平成30年10月末まで）

◎自分で健康づくりに取り組む目標（「体重を量る」など）を1つ設定します。開始日から5か月間、日々の成果を記録します。1日1ポイントとし、合計100ポイント以上を獲得すると、10,000円の商品券と交換できます。

- ① 参加方法：健康づくり班で申請し、《◆セルフポイント目標》を1つ決めてセルフポイントカードをもらいます。
- ② 記録方法：記録用紙に毎日記録します。
- ③ 1回目チェック：開始日から2か月経過したら、セルフポイントカードと記録用紙を持って、健康づくり班でチェックを受けましょう。
- ④ 2回目チェック：開始日から5か月経過したら、セルフポイントカードと記録用紙を持って、健康づくり班で最後のチェックを受けましょう。
- ⑤ 商品券引換：2回のチェックを受けたら、商品券の引換申請をしましょう。

《◆セルフポイント目標》

|   | 目標               | 目標設定基準      |
|---|------------------|-------------|
| 1 | 週3日以上、30分の運動をする。 | —           |
| 2 | たばこの本数を減らす。（禁煙）  | 毎日たばこを吸う人   |
| 3 | 週2日以上、休肝日をつくる。   | 週6日以上お酒を飲む人 |
| 4 | 毎日、2回血圧を測る。      | —           |
| 5 | 毎日、体重を量る。        | —           |

【ちょっとしたアドバイスと注意点】

- ◎両ポイント方法は、参加申請をした日が開始日となります。開始日以前のポイントは無効となるため、参加される方は、お早目に参加申請をしましょう。【基本ポイント方法】のがんばるポイントについては、ポイントカードの交付を受けていないとポイントをもらうことができないので、ご注意ください。
- ◎両ポイント方法で交付されるポイントカードは、年度内に1人1回までの交付となります。紛失した場合には再交付の申請はできませんのでご注意ください。紛失してしまうとポイントが無効となり、商品券の引換申請ができなくなってしまうので、大切に保管しましょう。またポイントカードは交付された本人にのみ有効とし、譲渡したものについてもポイントが無効となります。
- ◎【基本ポイント方法】で商品券をもらうためには、健診ポイントが最低でも2つ以上必要です。町で実施する集団健診は対象者の方は無料となりますので、年に1度の健（検）診を受けて、健康でお得にポイントを貯めましょう。
- ◎【セルフポイント方法】は決まった期間内で、100ポイントを取得する必要があります。期間は開始日から5か月間（約150日）と決まっており、その期間内で100ポイントを取らないと目標達成にはなりません。毎日記録することを心がけましょう。
- ◎【セルフポイント方法】の2回のチェックは必ず受けましょう。両方受けていないと商品券の引換申請ができなくなるので、健康づくり班でしっかりチェックを受けましょう。特に1回目のチェックは、チェック期間が1か月間となっているので、期間内に健康づくり班でチェックを受けましょう。

問い合わせ・申し込み先：住民課健康づくり班