

◎対象事業に参加し、事業会場で手帳を提示してください。担当者が手帳にスタンプを押して返却します。

◎貯めたポイントを翌年度へ繰り越すことはできません。 ◎一部の事業は、天候等により中止となる場合があります。

◎記念品との交換は、一人一回いづれか一つです。

【健康づくりポイント事業の対象となる事業及びポイント数一覧】

	事業名	実施日程等の問合せ先	獲得P(ポイント)数
1	生活習慣病予防健診 特定健康診査 高齢者健康診査	健康増進課 ☎72-6611	2P×1回 合計2P獲得
	人間ドック健康診査	町民課国保年金担当 ☎76-8125	
	個別医療機関健康診査 職場で行う健康診査 (人間ドックの健康診査含む)	各事業所	
2	肺がん(結核)検診・胃がん検診・大腸がん検診 前立腺がん検診・子宮がん検診・腹部超音波検診 乳がん検診・肝炎ウイルス検査・骨粗しょう症検診	健康増進課 ☎72-6611	2P×1回 合計2P獲得
	脳ドック健康診査	町民課国保年金担当 ☎76-8125	
	職場で行うがん検診等 (人間ドックのがん検診含む)	各事業所	
3	歯科検診	健康増進課 ☎72-6611	2P×1回 合計2P獲得
4	数値改善ポイント★	健康増進課 ☎72-6611	1P×1回 合計1P獲得
5	健康ウイーク(旧健康まつり)	健康増進課 ☎72-6611	2P×1回 合計1P獲得
6	定期健康相談/こころの相談	健康増進課 ☎72-6611	1P×1回 合計1P獲得
7	高血圧予防教室/糖尿病予防教室	健康増進課 ☎72-6611	1P×1回 合計1P獲得
8	食生活改善推進員による料理教室 (全住民対象 保健センター実施分)	健康増進課 ☎72-6611	1P×1回 合計1P獲得
9	元気アップ教室	地域包括支援センター ☎72-1175	1P×5回 合計5P獲得
10	楽しいエクササイズ	健康増進課 ☎72-6611	1P×5回 合計5P獲得
	ナイトエクササイズ		
	楽しいアクアピクス		
11	らくヨガ講座	教育委員会事務局生涯学習担当 ☎72-1148	1P×3回 合計3P獲得
	月と癒しのヨガ講座		
	健康ラジオ体操講座		
	ママヨガ		
12	町民ウォーキング	健康増進課 ☎72-6611	1P×1回 合計1P獲得
13	だいき健康アドバイザー健康教室	健康増進課 ☎72-6611	1P×5回 合計5P獲得
14	いきいきヘルス体操教室 (まいん実施分)	社会福祉協議会 ☎72-2005	1P×5回 合計5P獲得
15	献血(献血ルーム、他市町村実施分も含む)	健康増進課 ☎72-6611	1P×1回 合計1P獲得
16	大子町民グラウンド・ゴルフ大会 各地区予選会	各コミュニティセンター※	1P×1回 合計1P獲得
	シルバーグラウンド・ゴルフ大会	教育委員会事務局生涯学習担当 ☎72-1148	
	老人クラブ対抗クローカー大会		
17	老人クラブ輪投げ大会★	社会福祉協議会 ☎72-2005	1P×1回 合計1P獲得
	老人クラブゲートボール大会★		
	老人クラブパタンク大会★		
	老人クラブグラウンド・ゴルフ大会★		
18	大子町民歩く会	教育委員会事務局生涯学習担当 ☎72-1148	1P×1回 合計1P獲得
19	各地区歩く会	教育委員会事務局生涯学習担当 ☎72-1148 各コミュニティセンター※	1P×1回 合計1P獲得
20	元気アップ!りいばらき	健康増進課 ☎72-6611	1P×1回 合計1P獲得
21	いばらきアマビエちゃん 接触確認アプリCOCOA	健康増進課 ☎72-6611	1P×1回 合計1P獲得
22	健康目標ポイント	健康増進課 ☎72-6611	1P×1回 合計1P獲得

対象事業を追加したよ!

★数値改善ポイント★

健康診断等で前年度の数値より改善した項目があった場合につき

ます。対象となる項目は、体重、BMI、腹囲のいずれかです。

令和3年度、令和4年度分の健康診断の結果等を健康増進課に持参してください。

★老人クラブ対象事業★

- ・輪投げ大会
- ・ゲートボール大会
- ・パタンク大会
- ・グラウンド・ゴルフ大会



袋田の滝キャラクター たき丸

「新しい生活様式」を意識した健康づくりに取り組み、ポイントを貯めていこう! 貯めたポイントはすてきな記念品と交換ができるよ!



袋田の滝キャラクター たき丸

健康目標ポイントは、自分で健康目標を立てて概ね3か月以上取組んだあとに自己評価をすると、だれでももらえるポイントです。ぜひ自分の目標に向かって取組んでください!

※各コミュニティセンターの電話番号

依上: 72-8049、佐原: 78-0002、黒沢: 77-0135、宮川: 72-0454、生瀬: 76-0101、袋田: 72-3242、上小川: 74-0002、下小川: 74-0102