

健康長寿日本一をめざそう!

# 令和6年度健康づくりポイント事業

この事業は、町民の健康づくりへの動機付けと運動習慣の定着を目的としています。  
健康づくり事業への参加や取組みでポイントが貯まると、すてきな記念品がもらえます。

## 【対象者】

大子町に住民登録があり、令和7年3月31日時点で20歳以上の方

## 【期間】

令和6年5月7日(火)  
～令和7年3月31日(月)

## 1 ポイント手帳を作る!

### ＜交付場所＞

- ・保健センター（健康増進課）
- ・集団健診会場
- ・まいん（1階 社会福祉協議会）
- ・中央公民館（1階 教育委員会事務局  
生涯学習担当）
- ・各コミュニティセンター

- 手帳の発行は1人1枚です。
- 郵送希望の方は、健康増進課  
(TEL0295-72-6611)まで連絡してください。

## 2 ポイントを貯める!

裏面に記載の対象事業に参加し、手帳にスタンプをもらうことでポイントを貯めることができます。  
対象事業の実施日程等については、各問合せ先にご確認ください。

### 対象が追加されました!

- ボクササイズ教室
  - タンゴエクササイズ
- (※他の講座と合わせて5Pまで)



ポイント数が増えました!(3P→5P)

## 3 記念品と交換する!

### 記念品が追加されました!

ポイントが5ポイント以上、8ポイント以上、12ポイント以上のいずれかまで貯まったら、手帳に必要事項を記入して保健センター（健康増進課）、まいん（社会福祉協議会）、中央公民館（教育委員会事務局生涯学習担当）、フォレスパ大子のいずれかの窓口提出してください。

### 5P以上

- ・おまかせ特産品  
(1,000円相当)
- ・温泉施設利用券2枚
- ・Forespo（フォレスポ）  
利用券2枚  
(ドリンク券1枚つき)

### 8P以上

- ・おまかせ特産品  
(2,000円相当)
- ・温泉施設利用券4枚
- ・Forespo（フォレスポ）  
利用券4枚  
(ドリンク券2枚つき)

### 12P以上

- ・えらべる特産品  
(3,000円相当)
- ・温泉施設利用券6枚
- ・Forespo（フォレスポ）  
利用券7枚  
(ドリンク券1枚つき)

温泉施設利用券は、森林の温泉、大子温泉やみぞ、フォレスパ大子、道の駅「奥久慈だいご」浴場で利用できます。(入湯税は自己負担です。)  
フォレスポ利用券についてくるドリンク券は、フォレスパ大子館内で使用できます。

※記念品との交換は、1人1回いずれか1つです。

＜問合せ先＞

大子町大字大子 1846 大子町健康増進課（保健センター内）

【電話】72-6611 【FAX】72-6613 【E-mail】kenkou@town.daigo.lg.jp

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。

★一部の事業は、天候等により中止となる場合があります。  
★世代に合わせたオススメ事業に○が付いていますが、付いていない事業でも参加可能です。  
皆さんの生活や体力に合わせ、どんどん参加してみてください！

新規事業には★がついているよ！



袋田の滝キャラクター たき丸

【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	世代・生活・体力に合わせたオススメ事業				獲得 P(ポイント)数	
		乳幼児の 子育て/ババママ	平日ムリ！ 働き世代	まだまだ元気！ 筋肉・体力づくり	介護予防の 体力づくり		
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・維持ポイント(体重・BMI・腹囲)	健康増進課 ☎72-6611	○	○	○	1P×1回 合計1P獲得	
5	健康ウイーク	健康増進課 ☎72-6611	○	○	○	2P×1回 合計2P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	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	
	楽しいエクササイズ ナイトエクササイズ	健康増進課 ☎72-6611		○	○		
10	Forespo(森の中のスポーツジム)利用	大子広域公園フォレスパ大子 ☎72-6100		○	○	1P×5回 合計5P獲得	
	フォレスパ大子内プール利用		○	○	○		
11	身体を整えるヨガ講座	教育委員会事務局生涯学習担当 ☎72-1148			○	1P×5回 合計5P獲得	
	月と癒しのヨガ講座			○	○		
	ボクササイズ教室 ★			○	○		
	健康ラジオ体操講座				○		
12	タンゴエクササイズ ★				○	1P×5回 合計5P獲得	
	ママヨガ	社会福祉協議会 大子町子育て支援センター ☎72-1120	○				
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	体操しよう	社会福祉協議会 大子町子育て支援センター ☎72-1120	○			1P×5回 合計5P獲得	
16	献血(献血ルーム、他市町村実施分も含む)	健康増進課 ☎72-6611	○※1	○		1P×2回 合計2P獲得	
17	町民ウォーキング	健康増進課 ☎72-6611		○	○	1P×2回 合計2P獲得	
18	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			○	○		
19	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			○	○		
	老人クラブバタンク大会			○	○		
	老人クラブグラウンド・ゴルフ大会			○	○		
20	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	
21	各地区体育行事 (大子町民グラウンド・ゴルフ大会 各地区予選会は 除く)	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	
22	「元気アップ!りいばらき」アプリのダウンロード	健康増進課 ☎72-6611	○	○	○	1P×1回 合計1P獲得	
23	健康目標ポイント(自分で目標立案!)	健康増進課 ☎72-6611	○	○	○	1P×1回 合計1P獲得	

※各コミュニティセンターの電話番号

※1妊娠希望・妊娠中、授乳中はできません

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