



令和7年度



大子町ヘルスケアポイント事業

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り組みでポイントが貯まると、記念品が当たる抽選に参加できます。

～ 健康づくりに取り組んでポイントを貯めよう ～

【対象者】 大子町に住民登録があり、令和8年3月31日時点で20歳以上の方

【期間】 令和7年6月2日（月）～令和8年2月27日（金）
※ポイントは、事業への参加等が確認できるものについては、さかのぼって令和7年4月1日（火）分から付与できます。

手帳の 交付場所

- * 健康こども政策課（保健センター内）
- * 町民課 国保年金担当（役場本庁舎1階）
- * 中央公民館（1階 教育委員会生涯学習担当）
- * 集団健診会場
- * まいん（1階 社会福祉協議会）
- * 各コミュニティセンター

交付期間：令和8年1月30日（金）まで

抽選への 応募方法

ポイントが貯まったら、手帳に必要事項を記入して下記の窓口に提出すると、**記念品**が当たる**抽選**に参加できます。**応募は1人1回**です。

受付期間：令和8年2月27日（金）まで

- * 健康こども政策課（保健センター内）
- * 中央公民館（1階 教育委員会生涯学習担当）
- * まいん（1階 社会福祉協議会）
- * フォレスパ大子

* * *	特賞 10名 (5,000円相当の特産品)	A賞 28名 (3,000円相当の特産品)	B賞 16名 (2,000円相当の特産品)	C賞 15名 (温泉施設利用券2枚)	* * *
	5ポイント以上で誰でも応募できます。	12ポイント以上	8ポイント以上	5ポイント以上	

お問合せ

担当 大子町役場 健康こども政策課（保健センター内）

TEL 0295-72-6611（平日：8:30～17:15）

MAIL kenkou01@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ましょう！

健康づくりに取り組んで
ポイントを貯めよう！



袋田の滝キャラクター たき丸

【ヘルスケア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	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	健康こども政策課 ☎72-6611				
	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	健康こども政策課 ☎72-6611	○	○	○	○
	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	健康こども政策課 ☎72-6611	○	○	○	○
4	数値改善・維持ポイント(体重・BMI・腹囲)	健康こども政策課 ☎72-6611	○	○	○	○
5	定期健康相談/育児相談/こころの相談	健康こども政策課 ☎72-6611	○	○	○	○
6	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)	健康こども政策課 ☎72-6611			○	○
7	元気アップ教室	地域包括支援センター ☎72-1175			○	
	楽しいエクササイズ	健康こども政策課 ☎72-6611		○	○	
	ナイトエクササイズ			○	○	
8	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		○	○	○
	フォレスパ大子内プール利用		○	○	○	○
9	身体を整えるヨガ講座			○	○	
	安眠のためのヨガ講座			○	○	
	ボクササイズ講座	教育委員会事務局 生涯学習担当 ☎72-1148		○	○	
	健康ラジオ体操講座 タンゴエクササイズ講座			○	○	
10	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	○			
11	だいき健康アドバイザー健康教室 (まいん・出前教室分)	健康こども政策課 ☎72-6611		○	○	
12	いきいきヘルス体操教室 (まいん・上小川分)	社会福祉協議会 ☎72-2005 上小川コミュニティセンター ☎74-0002			○	
13	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	○			
14	献血(献血ルーム、他市町村実施分も含む)	健康こども政策課 ☎72-6611	○※1	○		
15	町民ウォーキング	健康こども政策課 ☎72-6611		○	○	
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※		○	○	
	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			○	○	
	老人クラブゲートボール大会	社会福祉協議会 ☎72-2005		○	○	
	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			○	○	
18	大子町民歩く会	教育委員会事務局 生涯学習担当 ☎72-1148		○	○	
19	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※		○	○	
20	「元気アップ!りいばらき」アプリのダウンロード	健康こども政策課 ☎72-6611	○	○	○	○
21	健康目標ポイント(自分で目標立案!)	健康こども政策課 ☎72-6611	○	○	○	○

※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

※1 妊娠希望・妊娠中、授乳中ではできません