

令和8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づけと運動習慣の定着を目的としています。健康診査やがん検診の受診、運動教室などに参加し、ポイントを貯めると記念品が当たる抽選に参加できます！

～ 楽しく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9年3月31日時点で20歳以上の方

[期間] 令和8年6月1日(月)～令和9年2月26日(金)
※ポイント付与は令和8年4月1日からの事業が対象です。手帳配布前に参加した事業はさかのぼってポイントが付与できます。

手帳交付場所 **手帳交付期間:令和9年1月29日(金)まで**

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

応募方法 **応募受付期間:令和9年2月26日(金)まで**

健康づくり事業に参加してポイントを貯め、下記の窓口へ手帳を提出すると
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。

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

応募された方全員に、**参加賞**をお渡しします！



袋田の滝キャラクター たき丸

A賞 30名

3,000円分商品券

12ポイント以上

B賞 20名

2,000円分商品券

8ポイント以上

C賞 15名

1,000円分商品券

5ポイント以上

※商品券は、道の駅「奥久慈だいが」、森林の温泉、フォレスパ大子、大子町交流拠点施設「B.B.D」でお使いいただけるほか、入浴券としてもお使いいただけます。

お問合せ

健康こども政策課 健康増進担当

TEL **0295-72-6611** (平日:8:30~17:15)

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 健康目標記録(自分で目標立案!)	健康こども政策課 ☎72-6611	○	○	○	○	2P×1回 合計2P獲得
2 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	○	○	○	○	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					
3 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	○	○	○	○	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					
4 健診・がん検診Web予約	健康こども政策課 ☎72-6611	○	○			1P×1回 合計1P獲得
5 歯科検診	健康こども政策課 ☎72-6611	○	○	○	○	2P×1回 合計2P獲得
6 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	○	○	○	○	1P×1回 合計1P獲得
7 健康相談/育児相談/こころの相談	健康こども政策課 ☎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)	健康こども政策課 ☎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 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 安息のためのヨガ講座 ボクササイズ講座 タンゴエクササイズ講座 ナイトエクササイズ	教育委員会事務局 生涯学習担当 ☎72-1148		○	○	○	1P×5回 合計5P獲得
12 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 (まいん・出前教室分)	健康こども政策課 ☎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・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				○	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	○				
16 町民ウォーキング	健康こども政策課 ☎72-6611			○	○	1P×2回 合計2P獲得
17 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	○			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ッカー大会				○	○	
19 老人クラブ輪投げ大会 老人クラブゲートボール大会 老人クラブペタンク大会 老人クラブグラウンド・ゴルフ大会	社会福祉協議会 ☎72-2005			○	○	1P×1回 合計1P獲得
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	健康こども政策課 ☎72-6611	○	○	○	○	1P×1回 合計1P獲得

※1 妊娠希望・妊娠中、授乳中はできません。

※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