

# いきいきおがの 健康ポイント 2022



『自分で健康づくり』  
3ヶ月連続3ポイント、年間で12ポイントが貯められます!

各種健(検)診を受けて、ポイントを貯めます。さらに、『自分で健康づくり』や『教室』などに参加してポイントを貯めます。合計に応じて賞品と交換ができます。カードはひとり1枚です。ポイントを貯めている途中で賞品の交換はできません。

## 【必須と参加ポイント合計】

- 10点~19点 達成賞と交換
- 20点~29点 達成賞+500円相当と交換 (★)
- 30点以上 達成賞+1500円相当と交換

★必須(健診)のみで交換の場合は、20点を超えていても達成賞のみです。

## カード例

【必須項目:健(検)診各4点】			必須合計点 <b>20</b>						
健・ド・職 ○/△	肺 ○/△	大 ○/△	※必須ポイントのみの交換は、 20点以上でも「達成賞のみ」 です。						
胃 ○/△	乳 ○/△	子							
【参加ポイント・チェックカレンダー・ポイント】※必須と合わせて10点以上									
講演会 ○/△	長寿筋 ○/△	体組成 ○/△	サロン ○/△	加齢* (4・5・6)					
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
健診+参加ポイント合計					<b>27点</b>				

※詳しいポイントは、裏面をご覧ください。

必須項目が4点以上必要です

必須項目だけの交換も可能です  
(点数に関係なく達成賞のみです)

必須+参加ポイント=10点以上で  
賞品と交換できます。

- ※『自分で健康づくり』は、取り組んだことがわかる記録を提示してください。  
(例:運動チェックカレンダー、手帳、スマートフォン、万歩計など)
- ※カードへのポイントは、教室参加時等に職員が付与します。
- ※健診や教室等への参加の時は、必ずカードをご持参ください。

- ・賞品交換は『保健課窓口』で受付しています。(平日 8:30~17:15 まで)
- ・交換はひとり1回(1枚)です。一度賞品と交換したカードはお返しできません。
- ・複数カードを持っている場合は、1枚にまとめて応募となります。
- ・実施期間は**令和4年4月1日~令和5年3月31日まで**です。

問合せ:小鹿野町保健課(保健福祉センター内)75-0135

裏面もご覧ください →

# いきいきおがの健康ポイント ポイント一覧

## 【カードの配布】

保健課窓口、各健(検)診会場、各教室参加時に希望者に配布しています。



## 【必須ポイント】 4点

※必須項目のポイントがないと、交換はできません。必須は4点以上あれば OK です。

・特定健診 ・人間ドック ・職場の健診(勤務先等で行われる血液検査等の健診) ・医療機関受診による健診相当の血液検査結果(75歳以上の方のみ)	どれかひとつで4点
・がん検診(対象:胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん) (医療保険を使って検査をした場合は対象外です)	各4点

## 【自分で健康づくり】 3ヶ月継続で3点 (1年間合計12点)

●運動チェックカレンダー(保健課窓口等で配布) ●運動の記録がわかるもの (カレンダー、手帳、スマートフォン、万歩計など)	1週間に1回以上の継続した運動を、3ヶ月続けると3点になります。 (1年間継続で合計12点) ※運動の例: ウォーキング、筋トレ、ヨガ、太極拳 ラジオ体操、グランドゴルフ 等
---	---

## 【参加ポイント】 1点 (毎月の広報をご確認ください)

・長寿筋トレ教室      ・ステップ体操 ・バランスボール教室   ・いきいきサロン ・バンビちゃんの会   ・オレンジカフェ ・保健課主催の講演会、各測定、教室など	毎回参加する度に1点です。 ※参加する時は、必ずカードを持参し、提示をしてください。
---	---

※こじか筋力体操・地区活動(地区運動会等)・いきいき館の開放でのトレーニングなどは

『運動チェックカレンダー等』に記録をしてください。

**参加する時は、必ずカードを持参しましょう!!**