

# いきいきおがの健康ポイント 2023に参加しませんか？

町では、より多くの方に健診等を受けていただき、積極的に健康づくりに参加していただけるよう『健康づくりキャンペーン』を実施しています。ぜひ、ご参加ください！

(実施期間:令和5年4月1日～令和6年3月29日)

## 参加方法



©小鹿野町

- ①健診会場や教室等でカードを受け取る。
- ②健診の受診や保健課主催の教室等に参加。さらに、自分で健康づくりを継続する。(教室等は参加時にポイントを付与)
- ③期間内に、カード、参加ポイントがわかるもの(※)を持参し、保健課窓口へ行く。(ポイントを付与します)
- ④合計ポイントに応じて、賞品をお渡しします。

【必須ポイント】各4点  
ドック基本項目(基本健診)、  
がん検診  
(肺・胃・大腸・乳・子宮頸)

【参加ポイント】  
保健課主催の教室、講演会、測定=毎回1点  
自分で健康づくり(※)=3ヶ月継続で3点  
(1年間で合計12点)

★必須ポイント(10点以上)だけの交換も可能です。

※参加ポイントがわかるもの=継続して、運動していることがわかるもの  
運動チェックカレンダー(万歩計の記録等)、手帳、スマートフォン、スポーツクラブの出席カード等

※自分で健康づくりの例

健康のためのスポーツ(水泳・ゴルフ・登山・グランドゴルフ等)、ウォーキング、筋トレ、ヨガ、ボルダリング、ラジオ体操、太極拳等

## 交換賞品



©小鹿野町

### 【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。
- ★令和5年度の達成賞は、指定可燃ゴミ袋大10枚(1袋)です。

交換は  
令和5年6月1日からです！

注意：カードはひとり1枚のみです。ポイントを貯めている途中で賞品の交換はできません。  
交換期限は3月29日(金)です。3月分のポイントは、3月中旬に付与します。

運動チェックカレンダーをご活用ください！



R5 4月						
日	月	火	水	木	金	土
MEMO						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	継続できる運動目標 【 ○…できた △…少しできた ×…できなかった 】					

### 【運動チェックカレンダー】

#### ◎特徴

- ・1ヶ月の予定が1頁に見られるようになっている。
- ・4月～3月までのカレンダーが1冊にまとまっている。

#### ◎体重や歩数の記録、ひとこと日記にも使えます。

#### ◎運動の種類は、自分で決められ、○×を記入するだけです。

### いきいき館をご利用ください！（日中・夜間開放を実施しています）

エアロバイク、ウォーカー、筋トレマシン等が常設しており、町民は無料で使うことができます。

【日中開放】毎週月・木曜（祝日は休館）13:00～17:00

【夜間開放】毎週水曜（祝日は休館）17:30～21:00（最終入館 20:30）

★初めて利用の場合は、初回講習の受講が必要です。希望の方は保健課までご連絡ください。

#### バランスボール教室

開催日：毎月2回開催  
 場所：けんこう交流館  
 時間：10:00～11:00

#### ステップ体操教室

開催日：毎月2・4金曜日開催  
 場所：いきいき館  
 時間：①9:30②11:00③13:30④15:00

#### 体組成測定

開催日：毎月2回開催  
 場所：いきいき館  
 時間：①13:30②18:00

※詳細は広報おがのをご覧ください。また、教室・測定は事前に申し込みが必要です。

申込み・問合せ：小鹿野町保健課 75-0135