

いきいきおがの健康ポイント 2024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！

参加方法

(実施期間:令和6年4月1日～令和7年3月31日)



©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

【必須と参加ポイント合計】

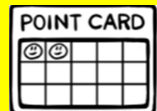
10点～19点 達成賞と交換

20点～29点 達成賞+500円分期限付商品券と交換(★)

30点以上 達成賞+1500円分期限付商品券と交換

★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6年度の達成賞は、指定可燃ゴミ袋中10枚(1袋)です。



10点～19点での交換は令和6年6月3日(月)からです！

注)20点以上の交換は令和6年10月1日(火)からになります！

©小鹿野町

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31日(月)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！

小鹿野町
運動チェックカレンダー

令和6年度
小鹿野町公式ご当地キャラクター
おがこヤッピー



2024

「運動を習慣づけよう」
～カラダのために週2回以上の運動を目指しましょう～

No. _____

氏名 _____

R6 4月

日	月	火	水	木	金	土
	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	MEMO			

継続できる運動目標

【 ○…できた △…少しできた X…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（最終入館16:30）

【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：毎月同日2回開催
場所：けんこう交流館
時間：①9:30 ②11:00

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：①9:30 ②11:00 ③13:30

体組成測定

開催日：毎月2回開催
場所：いきいき館
時間：①13:30 ②18:00

※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