

【いきいきおがの健康ポイント 2026】

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8年4月1日～令和9年3月31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健診の受診や健康づくり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期間内にカードと参加ポイントがわかるもの(※)を持参し、健康づくり課窓口へ行く。(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】

健康づくり課主催の
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

★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円分クオカードと交換(★) |
| 30点以上 | 達成賞+1500円分クオカードと交換 |

★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8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8年6月1日(月)からです!
注)20点以上の交換は令和8年10月1日(木)からになります!

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。

交換期限は令和9年3月31日(水)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8年度 2026



小鹿野町公式ご当地キャラクター
おがニャッピン

「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 _____

R8 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ます。
- ・4月～翌年4月までのカレンダーが、1冊にまとまっています。

◎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。

ぜひご活用ください!

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。

ご希望の方は健康づくり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：①9:30 ②11:00 ③14:00

体組成測定

開催日：毎月2回開催
場所：いきいき館
時間：①13:30 ②18:00

※各種教室等も行っています。詳細は広報おがのをご覧ください。

教室・測定は事前に申し込みが必要です。

申込み・問合せ：小鹿野町健康づくり課 75-0135