

## 令和5年度ながす健康ポイント事業 ポイント付与対象事業

### 1. 健康目標関連

付与ポイント数	内容
100P	<b>【必須】</b> 健康目標を決める
300P	3か月間実践を継続し評価する
100P	健康管理アプリを利用した目標設定
100P	健康管理アプリで目標達成を確認

### 2. スマートフォンアプリの活用・・・最大300P

付与ポイント数	内容
100P	長洲町公式 LINE アカウントの友だち追加
100P	母子手帳アプリ母子モの利用
100P	くまもとスマートライフアプリの利用
100P	その他健康管理アプリの利用

### 3. 自分の身体と食生活を知ろう・・・最大200P

付与ポイント数	内容
100P	BMIを計算しポイントカードに記載する
100P	みそ汁の塩分濃度を測定しポイントカードに記載

### 4. 健康習慣を維持しよう・・・最大300P

付与ポイント数	内容
100P	禁煙している(喫煙しない人も対象)
100P	睡眠がとれている(6~8時間程度)
100P	週2回以上休肝日をもつ(飲酒しない人も対象)

### 5. 健康な時こそ、健診(検診)を受診しよう・・・健診受診分を除き最大600P

付与ポイント数	内容
400P	<b>【必須】</b> 健診受診  (特定健康診査・職場健診・人間ドック・若年者健診・後期高齢者医療の健康診査・その他健診)

付与ポイント数	内容
400P	町が実施する歯科検診(妊婦・成人歯周疾患検診、後期高齢者歯科口腔健診)
200P	各種がん検診、胃がんリスク検査
200P	健診受診後の保健指導
200P	歯科の定期検診

## 6. イベントや健康づくり活動・・・最大 500P

付与ポイント数	内容
100P	各種スポーツイベント(町民体育祭、駅伝大会 など)
100P	健康フェア
100P	健康教室(ながすクッキング、親子料理教室 など)
100P	介護予防活動(脳トレ、健康体操、ものづくり、元気あっぷ体操 など)
100P	中央公民館講座
100P	その他健康づくり活動(セミナー・スポーツイベント など)
100P	子育て支援センター・児童館の利用
100P	乳幼児健診・すこやかひろば
100P	その他子育てに関するイベント(プレママ・プレパパ教室、ペアレント・プログラム など)

## 7. ボランティア・地域活動 など・・・最大 300P

付与ポイント数	内容
100P	地域活動(区役、防災訓練、清掃活動、個人または団体による活動 など)
100P	老人会(見守り隊活動、友愛訪問 など)
100P	学校(学習支援活動、環境美化作業 など)