

健康ポイント制度のながれ

8月21日(月)～

9月～1月末

12月～1月末

3月末まで

1

まずは…
ポイントカード
をもらおう！

2

実践、参加して
ポイントを
ためよう！

たくさん参加して健康も
ポイントもゲット！

3

ポイントを
交換しよう！

1,000ポイントたまったら
引換券がもらえる！

4

賞品を
もらおう！

引換券を好きな賞品と
交換！

ポイント対象事業

①健康行動の実践

歩数・禁煙・食事など健康に関する目標を決め 2カ月間以上継続	ポイント
	400

目標設定の例

- ・1日8,000歩以上歩く
- ・毎食野菜を食べる
- ・週に1日は休肝日を作る
- ・寝る前2時間はなにも食べない など

②地域活動など

実施主体	事業名	ポイント	上限	全体の上限
行政区	公役、防災訓練、資源 ごみ回収、清掃活動など	50/回	200	300
老人会	友愛訪問、 見守り隊活動など	50/回	200	
学 校	学習支援活動、部活動 指導、環境美化作業など	50/回	200	
その他	その他、個人および団 体などでのボランティ ア活動	50/回	200	

③各種健康診査、健康相談など

事業名	ポイント	上限
特定健診または職場健診	400	400
各種がん検診(肺、大腸、胃、子宮、乳、 前立腺など)および胃がんリスク検査	各100	200
人間ドック	400	400
後期高齢者医療の健康診査	400	400
後期高齢者医療歯科口腔検査	100	100
保健指導	100	100
ICT遠隔健康相談	50	100

④町主催などのイベント

事業(イベント)名	ポイント	上限
町民体育祭	50	200
駅伝大会	50	
校区公民館主催スポーツ大会	50	
長洲マラソン大会	50	
老人会運動会	50	100
健康に関する町主催の講演会	50	
各種健康教室(脳トレ、健康体操、ものづく り、ながすクッキング)	50	100
健康フェア (金魚と鯉の郷まつり時のブース)	100	100
公民館講座	50	100

ポイント獲得例(1,000ポイント獲得するには?)

例1 禁煙を2カ月実践(400ポイント)+資源ごみ回収2回参加(100ポイント)+特定健診受診(400ポイント)+健康フェア参加(100ポイント)=1,000ポイント

例2 毎日血圧を測って2カ月記録する(400ポイント)+見守り隊活動(50ポイント)+後期高齢者医療の健康診査(400ポイント)+後期高齢者医療歯科口腔検査(100ポイント)+公民館講座(50ポイント)=1,000ポイント

問すこやか館

☎(78) 7171、(65) 7515

※ポイントがたまってからの手続き、もらえる
賞品の詳細は9月号でお知らせします！



あなたの健康づくりを応援します！

ながす健康ポイント 9月スタート!!

健康づくりなどの活動をするとポイントがたまって特典がいっぱい！あなたも健康づくりを始めませんか？

「ながす健康ポイント」とは、みなさんの健康づくりを応援する新しい仕組みです。日々の運動や食事などの目標に継続して取り組んだ場合や、健康診査の受診、対象事業へ参加した場合などにポイントがもらえます。ポイントカードに**1,000ポイント**をためて申請すると、素敵な賞品と交換することができます。

対象となる人

20歳以上で町内に住所を有する人

カードがもらえる場所

町役場(福祉保健介護課)・すこやか館・
中央公民館・ながす未来館・はぐくみ館・町民研修センター・
地域福祉センター・健康福祉センター・総合スポーツセンター
※8月21日(月)からもらえます。

事業期間

9月1日(金)から平成30年3月31日(土)まで

