

①健康行動の実践

	ポイント	上限
目標を決める (1日 8,000歩以上歩くなど)	100	400
3ヵ月間実践を継続する	300	

②ボランティア活動など

	ポイント	上限
地域活動 (公役、防災訓練、資源ごみ、清掃活動など)	1回 100	200
老人会 (見守り隊活動、友愛訪問など)	1回 100	
学校 (学習支援活動、環境美化作業、部活動指導など)	1回 100	
その他 (個人または団体による活動など)	1回 100	

③健康診査、保健指導など

(平成30年1月以降に受診したものに限りです)

特定健康診査 (各医療保険者実施分)	400	
職場健診	400	
若年者健診	400	
後期高齢者医療の健康診査	400	
人間ドック	400	
各種がん検診・胃がんリスク検査	各 100	300
歯科検診 (定期検診、後期高齢者医療歯科口腔検査)	100	
健診受診後の保健指導	100	

④町主催のイベントや健康づくり活動

	ポイント	上限
健康フェア (金魚と鯉の郷まつり)	100	300
町民体育祭	100	
町民ペタンク大会	100	
町PTA ビーチボールバレー大会	100	
長洲にこここスポーツフェスタ	100	
駅伝大会	100	
校区公民館スポーツ大会 (グラウンドゴルフ・ビーチバレー)	1回 100	
老人会運動会	100	
健康教室 (ながすクッキング、親子料理教室など)	1回 100	
中央公民館講座	1回 100	
介護予防活動 (脳トレ、健康体操、ものづくり)	1回 100	
ふれあい地区社協活動	1回 100	
その他健康づくり活動 (セミナー・スポーツイベントなど) への参加	1回 100	

※対象事業は、一部変更になることがあります。詳しくは6月1日から配布されるポイントカードをご覧ください。

あなたの健康づくりを応援

平成30年度 ながす健康ポイント 6月スタート

健康づくりに取り組むきっかけづくりとして、昨年9月にスタートしました「ながす健康ポイント事業」をこしも実施します。

健康づくりは、日々の生活習慣がその大きな鍵を握ります。定期的な健康診査を受けて健康状態を確認し、各種地域活動や町のイベントに参加することで仲間づくりができたり、楽しみを増やすことができるなど、健康づくりのほかにも多くの効果が期待できます。皆さんの健康づくりにぜひお役立てください！

☎ すこやか館 ☎(65) 7515 ☎(78) 7171

実践して、まとめてもらう
 そのほかの対象事業は、実践後に1,000ポイント分の取り組みをしてからまとめて申告してください。



こののぼり旗が目印

●ポイントをもろう方法
 参加して、その場でもらう
 町が実施する健康診査やイベント会場に、スタンプブースを設置します。ポイントカードを持ってご参加ください。その場でスタンプを押してポイントが付与されます。

目標に決めた健康行動を継続して実践したり、対象事業に参加するとポイントを獲得できます。

2 実践・参加してポイントをためる

④ 賞品を受け取る

③ 申請して賞品引換券をもらう

② 実践・参加してポイントをためる

① ポイントカードをもらってルールを確認

参加の流れ

対象となる人
 20歳以上で町内に住所を有する人

ながす健康ポイントとは
 皆さんの健康づくりを応援する仕組みです。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、対象イベントへの参加などでポイントがもらえます。1,000ポイント分の取り組みを行うと、素敵な賞品と交換することができます。

ポイントカードの設置場所 (6月1日から)

役場 (玄関ロビー)
 中央公民館
 すこやか館
 地域福祉センター
 健康福祉センター

ながす未来館
 ふれあいセンター
 町民研修センター
 総合スポーツセンター

1 ポイントカードをもらってルールを確認

まずはポイントカードをもらってルールを確認しましょう。わからないことがあれば町職員に気軽にお尋ねください。

3 申請して賞品引換券をもらう

1,000ポイントためてポイントカードを提出すると、賞品引換券がもらえます。ご案内する賞品の中から好きな賞品を選びましょう。

【申請期間】
 10月1日～平成31年1月31日

【申請窓口】 福祉保健介護課、すこやか館、中央公民館 (生涯学習課)
 1,000ポイントたまらなくても参加賞を用意しています。目標に届かなくてもぜひ窓口にお越しください。

4 賞品を受け取る

賞品引換券受け取り時にご案内する指定日以降にお受け取りください。
 【受取場所】 すこやか館

たくさんのご参加をお待ちしています。