

健康づくりを楽しみながら
続けていきましょう

しんとく☆ 健康ポイントラリー カード

ポイントラリーの流れ

- ① 4つの健康目標に取り組む
- ② ポイントをもらう
- ③ ポイントカードを「なごみ」
「役場屈足支所」に提出する
- ④ 4ポイントは、1000円分の
スマイルチケットをもらう
7ポイントあれば、さらに健康
関連グッズももらう
- ⑤ 継続して健康づくりに取り
組んでいきましょう

名前

年齢(歳)

保険証の種類 国保・その他()



町民大学対象の教室 # 2

- ・元気なミニバレー
- ・太極拳
- ・健やかピクス
- ・ふるさとeヨーガ
- ・親子トランポリン
- ・ノルディックウォーキング
- ・エンジョイスポーツ
- ・プール教室各種
- ・冬の運動教室各種

シーズン券 # 1



- ・プール
- ・パークゴルフ
- ・スキー



問い合わせ先
保健福祉センター「なごみ」
電話: 64-0533
FAX: 64-0534

町民運動サークル # 3

- ・卓球協会
- ・バレーボール協会
- ・水泳協会
- ・バスケットボール協会
- ・陸上競技協会
- ・テニス協会
- ・バドミントン協会
- ・スケート協会
- ・ソフトテニス協会
- ・サッカー協会
- ・パークゴルフ協会
- ・ミニバレー協会
- ・ゲートボール協会
- ・軟式野球連盟
- ・スキー連盟
- ・柔道連盟
- ・剣道連盟
- ・山岳会
- ・歩くスキーの会
- ・婦人スキーサークル
エーデルワイス
- ・シニアスキー同好会
- ・NPOサホロスポーツ
クラブ
- ・Weスポしんとく

| 1 | | 健康診査を受ける | | | 3 | | 健康づくり教室等に参加する | | 4 | | 個人目標を立てて 3ヶ月以上取り組む | |
|-------------------|-----------|------------|------|--------|---|--------|---------------|---------|-------------------------|------------|-----------------------|--|
| 特定健診 | | 人間ドック | | | チャレンジデー | さほろ塾 | 医療講演会 | 医療講演会 | 例)・ラジオ体操をする ・毎日散歩をする | | | |
| 妊婦一般健康診査 | | | | | | 健康栄養教室 | 転ばん塾 | パパママサロン | 離乳食教室 | わたしの目標 月 日 | | |
| 職場健診・病院の健診結果を提示する | | | | | 親子ラジオ体操の集い | バランス体操 | 健康相談 | 栄養相談 | 3ヶ月後の達成時の感想 | | | |
| いずれか1つで1ポイント | | | | | | | | | リフレッシュルーム 主催教室 | | | |
| 2 | | がん検診などを受ける | | | リフレッシュルーム利用券 ※1年に1回のみ (1ヶ月券・3ヶ月券・半年券・1年券) | | | | | | | |
| 胃がん | 肺がん | 大腸がん | 乳がん | 子宮がん | 各運動のシーズン券を購入して参加 #1 | | | | | | | |
| 前立腺がん | 脳ドック | PETがんドック | 肺CT | 内臓CT | 町民大学対象の教室に参加 #2 (教室は、裏面を参照しよう!) | | | | | | | |
| 肝炎ウイルス検査 | エキノコックス検査 | 眼科検診 | 歯科検診 | 骨粗鬆症検診 | 町民運動サークルに参加 #3 (サークルは、裏面を参照しよう!) | | | | | | | |
| 口臭検査 | 献血 | | | | いずれか1つで1ポイント | | | | すべて記載すると1ポイント | | | |
| 検診結果説明会 | | | | | <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>4ポイント 貯まったら...</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>なんと!</p> <p>1000円分 スマイルチケットが もらえるよ♪</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>さらに、7ポイント以上 貯めた方に特典付き!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>健康グッズが もらえるよ</p> </div> </div> | | | | | | | |
| 職場健診・病院の健診結果を提示する | | | | | | | | | | | | |
| いずれか1つで1ポイント | | | | | | | | | | | | |