

平成  
28年度

基本健診を受けて、健康づくり事業に参加してポイントを貯めよう!

# いきいき健活ポイント事業

おいらせ町では平成27年6月25日に「健康長寿のまちづくり宣言」を行い、町民の積極的な健康づくり活動(健活)を応援する「いきいき健活ポイント事業」がスタートしました。この事業は、健診を受け、いろいろな健康づくり事業に参加することでポイントが貯まり、ポイントカードがいっぱいになったら、1,000円分の商品券と交換できるものです。今年度は対象事業もグンと増えました。楽しみながら健康づくりをはじめましょう!

## 健活ポイント事業とは

**対象者** 20歳以上町民の方(平成29年3月31日までに20歳になる方を含みます。)

**対象事業** 対象事業は「健活ポイント対象事業一覧(次ページ)」をご覧ください。  
※6月1日現在の予定です。詳しい日程や追加などの場合はホームページ、広報に掲載します。

- ポイント取得**
- ①私の健活宣言を記入で1ポイント(※必須)
  - ②基本健診を受診すると2ポイント(※必須)
  - ③その他対象事業に参加、献血すると1ポイント
  - ④運動施設利用で1ポイント

★男性はポイント2倍!

★お子さんが一緒に参加した場合はさらに1ポイント!



特典

**ポイント交換** おひとり1回限りです。  
20ポイントで、商品券1,000円分と交換!  
必須ポイント(3ポイント)を集めて抽選会に応募できます!  
豪華景品あり! 抽選会は来年の健康まつりで。



ダブル  
チャンス

ポイントをためる期間 平成28年6月1日(水)~平成29年2月28日(火)

※切り離してお使いください  
町の事業参加時には携帯しましょう

ポイントカード

フリガナ	男性・女性
氏名	年齢( )歳
〒	
住所	おいらせ町
電話	-

問合せ先: 0178-56-4551  
(環境保健課: 健康長寿推進室)



おいらせ町

平成28年度 **いきいき健活**  
**ポイントカード**

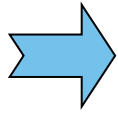
カード有効期限・商品券交換締切は  
平成29年2月28日

健活とは健康づくり活動の略

ポイントカードについて ①ご自身で記入する箇所 と ②スタンプを押す箇所 があります。

## ①ご自身で記入する箇所

### ★私の健活宣言



この1年の健康づくり活動の目標を記入する  
※必ず記入してください。

(例えば) 毎日散歩する、食後は歯をみがく、禁煙する、休肝日は週2日にする、全検診を受ける、野菜を毎食食べる、上手にストレス解消する等、ご自身の健康づくりの目標をひと言書いてください。

★禁煙宣言をした方は**ポイント2倍!!**



## ②スタンプを押す箇所



- ・1ポイントは1マスです。20ポイントで達成です。
- ・検診や健康づくり事業に参加した場合にスタンプを押します。但し、**基本健診は必ず受けてください。**

- ★国保以外の方や町外の医療機関等で健診を受けた方は健診結果を環境保健課にお持ちください。ポイントを差上げます。(商品券と交換時でも可)
- ・スタンプは参加した事業別に押します。

(スタンプ例)

各種検診 <b>検</b>	健康教室 <b>健</b>	栄養・食育教室 <b>栄</b>	運動事業 <b>運</b>	体育協会 <b>体</b>
介護予防 <b>介</b>	学びカレッジ <b>学</b>	施設利用 <b>施</b>	献血 <b>+</b>	社会福祉協議会 <b>社</b>

★スタンプカードを忘れた場合は、上記のシールをお渡ししますので、ご自身でカードに貼ってください。

町の基本健診は  
8月1日  
スタート!

### ★私の健活宣言

この1年の健康づくり活動の目標を記入しましょう

★は必須です。上の欄にご自身の健康づくり活動の目標を記入し、基本健診を必ず受けましょう。

### 特典

- ①男性はポイント2倍!
- ②お子さんが一緒に参加した場合はさらに1ポイント!
- ③20ポイント貯まったカードは1000円分の商品券に交換できます。
- ④さらにチャンス! 必須ポイント(3ポイント)を集めた方は年1回の抽選会に応募できます。

★1 健活宣言で 1ポイント	★2 基本健診で2ポイント	★3	4	5
6	7	8	9	10
11	12 健活は継続なり!	13	14	15
16	17	18	19	20 商品券!!

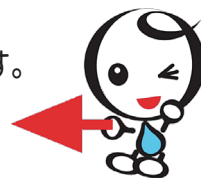
ゴールまであともう少し。健活頑張ってください!!

商品券交換...おいらせ町役場分庁舎 環境保健課

町の事業参加時には携帯しましょう  
※切り離してお使いください  
ポイントカード

## ポイント対象事業一覧

1回の参加につき1ポイント。  
 同じ事業に1日複数回参加しても1日1ポイントです。  
 右のマークはお得な**2倍ボーナスポイント事業**です。  
 ぜひご参加ください。



担当	事業名	担当	事業名	
環境保健課(健康長寿推進室)	★(基本健診)さわやか成人健診	介護福祉課 <small>(地域包括支援センター)</small>	貯筋道場	
	★(基本健診)国保特定健診		各地区介護予防教室	
	★(基本健診)後期高齢者健診		水産課	水産教室(食育関連)
	★(基本健診)人間ドック			いちょうマラソン大会
	各種がん検診	社会教育・体育課	町民駅伝大会	
	脳ドック		町民スポーツ・レクリエーション祭	
	骨密度検査		町民体カテスト	
	歯周疾患検診		町体育協会加盟協会主催スポーツ教室	
	健診結果説明会、特定保健指導		町民ニューススポーツ体験会・町スポーツ少年団交流会	
	リハビリ健康相談		おいらせの学びカレッジ(一部健康関連講座)	
	健康・運動・栄養講座		協社会福祉協議会	社協実施型いきいきサロン(地区開催を除く)
	こころの健康診断、健康相談、健康講座	町社会福祉大会		
	わくわく会			
	乳幼児健診、乳幼児相談	※6月1日現在の予定です。詳しい日程や追加などの場合はホームページ、広報に掲載します。		
	パパママ歯周病検診、 幼児フッ素塗布事業			
	いきいき健康まつり			
献血				

★印の  
 いずれかの  
 基本健診受診  
 が必須です!

### ■ 主な問合せ先

環境保健課(健康長寿推進室) ☎ 0178-56-4551	介護福祉課(地域包括支援センター) ☎ 0178-56-2132	農林水産課 ☎ 0178-56-4279
社会教育・体育課 ☎ 0178-56-4276	社会福祉協議会 ☎ 0178-56-7066	

## ポイント対象施設一覧

有料使用に限ります。1施設1回利用で1ポイント。  
 但し、町民無料開放デー(第3日曜日)は1ポイント。  
 同じ施設は1日複数回利用しても1日1ポイントです。

### ■ 利用受付窓口

町民交流センター ☎ 0178-56-4711	農村環境改善センター ☎ 0178-56-5255
いちょう公園体育館 ☎ 0178-52-6744	北公民館 ☎ 0176-57-0033

※テニス、バドミントン、バスケットボール、バレーボール、卓球、サッカー(フットサル)、野球等の施設利用時にそれぞれの窓口で申し出てください。



# ポイント交換場所

20ポイント貯まったらポイントカードを持って  
環境保健課(分庁舎)へ! 交換期限は2月28日まで  
1,000円分の商品券に交換します。



## 抽選会について

20ポイントまで貯められなかった方にもチャンス!  
**必須ポイント(3ポイント)を集めた方が応募できます。** **必須ですよ!**  
カードに必要事項を記入して、応募箱に投函してください。  
※投函前に、健活宣言と基本健診ポイントがあるか確認しましょう!

町の特産品が  
当たるかも!  
温泉1泊旅行が  
いいわね!



### 応募は平成29年5月31日(水)まで

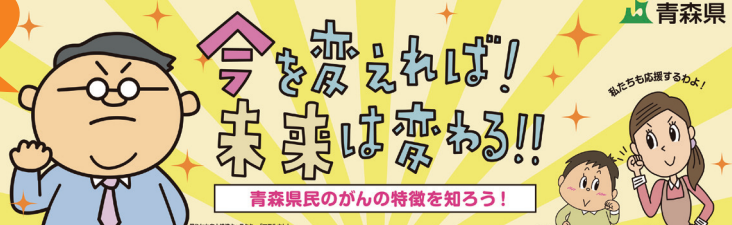
※郵送の場合は、当日消印有効。送付先は、健康長寿推進室まで

#### ■ 応募箱設置場所

役場本庁舎	1階	役場分庁舎	環境保健課	北公民館
-------	----	-------	-------	------

※抽選会は平成29年度の健康まつりでを行います。景品等のお知らせはホームページ、広報に掲載します。

## 健活ワンポイント



生活習慣病を予防・改善しよう! **健やか力で健康あおもり** まずはできることから始めてみましょう

適度な運動	バランスの良い食事	禁煙しましょう	健診を受けよう	適切な血圧管理	適正な体重管理	歯周病予防	十分な睡眠
積極的に運動しましょう! 歩数を増やしましょう! 目標値(20-64歳)の場合 男性:1日8,500歩 女性:1日8,000歩	主食・主菜・副菜を組み合わせ た食事を1日3回! 食塩の摂取量は 1日8g以下にしましょう。 野菜の摂取量は 1日350g以上に しましょう。	タバコの煙は、喫煙者本人だけ でなく、周囲の人の健康にも 影響します。三大生活習慣病 のがん・心疾患・脳血管疾患の 大きな原因となっています。	健康診断を受けて自分の体調 を知りましょう。	家庭で自分の血圧を測り、高い 場合(135mmHg/85mmHg以上) には医療機関を受診しましょう。 高血圧で治療している場合は、 治療を継続 しましょう。	適正な体重とは、BMIが「18.5 以上25未満」の人です。 [25以上]の場合は肥満です。 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	定期的に歯科健診を受けま しょう! 正しいブラッシング 方法で歯みがきしましょう!	十分な睡眠を心がけましょう。 睡眠に満足できないときは早め に医療機関を受診しましょう。

イラスト: 青森県 がん・生活習慣病対策課作成リーフレットより

おいらせ町では、「みんなが互いに助け合い健康でこころ豊かに暮らせる町」となるよう、  
心身共に自立した生活ができる期間を伸ばす「健康長寿」の町をめざします。

そのためには、私たちは魅力ある事業を実施し、正しい健康知識を啓発していくことが重要な  
役割と捉えています。また、お一人おひとりが「自分の健康は自分でつくり、守る」という意識を  
もって、より良い生活習慣を身につけ、実践し、継続することが不可欠です。「いきいき健活ポ  
イント事業」はそんな気持ちを一人でも多くの方に持っていただけるきっかけとなり、健康づくり  
を日々実践している方を応援したいという思いでスタートしました。

みなさんの「健活」が元気な町をつくります。健康長寿と一緒に目指しましょう。

平成28年6月発行 おいらせ町環境保健課 健康長寿推進室 ☎0178-56-4551  
〒039-2289 おいらせ町上明堂60-6(おいらせ町役場分庁舎)