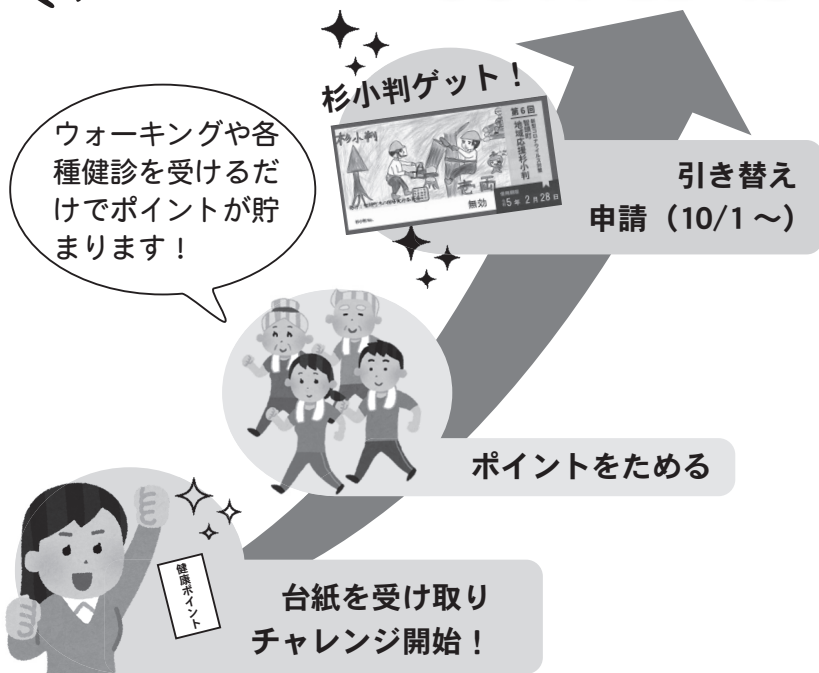


今年もやります！

智頭町健康ポイント事業



健康ポイントって？

各種健診、健康教室への参加など、健康づくり活動に対して付与されるポイントです。20ポイントためると町内の「木の宿場プロジェクト」参加店舗で使える『杉小判 (1000円分)』と引き換えられます！

ポイントの対象事業は下表のとおりです。また、ポイント達成者の中から、年度末に抽選で素敵なプレゼントも当たります。町内在住の18歳以上の人は個人でも団体でも、どなたでも参加できます！健康づくりを意識してポイントを集めましょう。

令和5年度 ポイント対象事業一覧

杉小判への引き替えは10月1日～です。各種健診、ドック、がん検診等を受診した人でポイントを希望する人は、健診結果を福祉課に持参してください。

健康ポイント内容	ポイント数
あたまいきいき音読教室	1
介護予防のための体操教室(月1回のみ)	1
温水プールでの運動(月1回のみ) ※1	1
健康講座・健康講演会	2
各種がん検診・肝炎ウイルス検査	2
ウォーキング事業(町・公民館主催)	2
食生活改善講座	2
ウォーキング実施(※2・3)	2
歯周疾患検診・後期高齢者医療歯科健康審査	2
ウォーキンググループの登録(※4)	3
職場で行う定期健康診断(ドック含む)	3
脳ドック	3
特定健診・後期高齢者健診	6
人間ドック・町ドック	8

台紙、ウォーキングの記録表は、

- ・「保健センター福祉課」
- ・「ちえの森ちづ図書館」
- ・「智頭町総合案内所」

で配布中です！



- ※1 智頭温水プール利用料助成事業を利用されている人は対象外です。
- ※2 登録したグループによるウォーキングを実施。(1か月のうち10日以上)の活動で2ポイント/月
- ※3 グループ登録しない場合は1か月のうち10日以上の活動で1ポイント
1か月のうち20日以上の活動で2ポイント/月
- ※4 3人以上のグループをつくって福祉課で登録してください。

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101