

2019年度 小豆島町

# 健康ポイント事業

ガイドブック

健診を受けたり健康に関する教室に参加して、ポイントを貯めよう♪健康づくりのきっかけを探している方や、日々の健康づくりをもっと楽しみながら頑張りたい方は、ぜひ「健康ポイント事業」にチャレンジしてください！

小豆島町健康づくりポイント  
事業は、みんなの健康づくりを  
応援するんだもんね！



【問い合わせ先】〒761-4492 小豆郡小豆島町片城甲 44 番地 95  
小豆島町役場 健康づくり福祉課 ☎0879-82-7038

## 対象者

18歳以上の小豆島町に住民票のある方（高校生を除く）

## 2019年度 実施期間

2019年4月1日～2020年3月31日

## 実施方法

①ポイントカードを  
もらう。



②健康づくりに取り組み、  
ポイントを貯める。



③貯まったポイントは、  
小豆島町商品券と  
引き換え！  
もしくは、学校や福祉  
機関等へ寄付もでき  
ます。



## ポイントカード

**発行場所** ・健康づくり福祉課 ・池田窓口センター

・健康づくり福祉課が担当する教室


- ★希望される方は、お声かけください。
- ★ポイントカードは期間中に、おひとり様1枚です。
- ★ポイントカードを紛失した場合、再発行できますので健康づくり福祉課、もしくは池田窓口センターにお申し出ください。

**引き換え期間** 2020年4月1日～4月17日(予定)

**引き換え場所** 小豆島町役場 西館 健康づくり福祉課

- ★ポイントカード、チャレンジシートをご持参ください。
- ★10ポイントごとに1,000円の商品券と引き換えできます。
- ★年間のポイント上限は30ポイントで、3,000円です。
- ★ポイントは、他人へ譲渡できません。

## 対象事業

※町広報誌等では、対象事業のお知らせに  マークが入っています。

対象事業	担当課	ポイント数	ポイントの貯め方
健康診査 (特定健診・後期高齢者健診など)	集団健(検)診の場合 健康づくり福祉課	年1回の受診で 5ポイント	職場や医療機関で受けた健康診査・がん検診・人間ドックも対象になります。結果表や領収書を健康づくり福祉課・池田窓口センターへ持参ください。その際に、スタンプを押します。
人間ドック		年1回の受診で 5ポイント	
各種がん検診		年1回の受診で	
歯科健診		1ポイント	
食の教室 K's キッチン	健康づくり福祉課	1回の参加で 1ポイント	スタンプは実施会場で押します。
はつらつ運動教室	健康づくり福祉課		
健康づくりチャレンジアカデミー	健康づくり福祉課		
貯筋運動教室	社会教育課		
オリーブ健康塾	高齢者福祉課		
健康教室(サンオリーブ)	健康づくり福祉課		
健康相談	健康づくり福祉課		
栄養教室(食生活改善推進員養成講座)	健康づくり福祉課		
① はつらつウォーク ② オリーブヘルスケアシステム (歩数計・活動量計を使った運動プログラム)	①健康づくり福祉課 ②高齢者福祉課	1か月の利用で 1ポイント	スタンプは担当保健師が押します。
自主的に取り組んでいる運動 (目標を決め達成できた日は「チャレンジシート」に○印を自己記入します。)		○印 20個で 1ポイント	チャレンジシートをお渡ししますので、健康づくり福祉課までお越しください。

## 事業の紹介

### 食の教室 K'sキッチン

高血圧、血糖値、腎臓病、コレステロールが気になるなあ…

ご自宅でできるヘルシー&簡単料理！一緒に楽しく学びませんか？

「けんこう・からだ・きれい」の

**K**です。食生活から健康に！

◆対象者：食生活改善について学びたい方、病気の改善に食生活改善が必要な方

◆内 容：管理栄養士の講話、調理体験、試食など



材料費徴収

### はつらつ運動教室

生活習慣予防に！日々の健康づくりに！一緒に楽しく運動しませんか？

◆対象者：運動不足の方、健康のために運動に取り組みたい方

◆講 師：坂本真一先生(健康運動指導士)

◆内 容：自宅でもできる簡単なストレッチ、筋トレ、ウォーキングなど



参加費無料

### 健康づくりチャレンジアカデミー

栄養・運動・ちょっとお得な生涯学習、いろいろな健康づくりをみんなで

楽しく学びます！

◆対象者：健康づくりに興味のある方、取り組んでみたい方、

年齢 74 歳まで

◆講 師：保健師・管理栄養士・健康運動指導士など

◆内 容：栄養講話・調理実習・運動実技など



材料費徴収

問い合わせ・申込み先：健康づくり福祉課 ☎82-7038

❁ アレルギーがある方は事前にお申し出ください



## 貯筋運動教室

中高齢者の方々の「健康・体力づくり」、「仲間・生きがいづくり」をサポート支援します！

『貯筋運動』とは？・・・年々衰えてくる筋肉の減少を運動することでくい止め、筋肉を身体に「貯めておく」という意味です。

◆対象者：50歳以上の男性・女性 定員 50名

◆講師：坂本真一先生(健康運動指導士)

◆場所：内海B&G海洋センター 体育館

参加費無料

問い合わせ先：社会教育課 ☎ 82-7015

## オリーブ健康塾

最近、何もないところをつまづく、物忘れが増えてきた・・・心配な症状はありませんか？

ご自身、ご家族の健康づくり、介護予防のために大切なポイントがわかります！

サロン活動を新たに始めたい、メニューがマンネリ化している・・・サロン運営のヒントを見つけてください♪

ボランティア活動に興味がある・・・どんな方でも大歓迎。

◆対象者：小豆島町に住所を有する方

◆内容：小豆島町介護予防サポーター・介護予防支援ボランティア

養成講座です。



材料費等徴収

問い合わせ先：高齢者福祉課 ☎ 82-7006

## 健康教室(サンオリーブ)

◆対象者：小豆島町に住所を有する方

◆内容：自宅でもできるストレッチなど

◆場所：サンオリーブ

※送迎バスを利用される方は、当日の午前11時までにお申し込みください。



参加費無料

申込み先：健康づくり福祉課 国保係 ☎ 82-7038

## 寄付先

教育機関等に寄付ができます。ポイント引き換え時にお申し出ください。

## 健康ポイント事業Q & A



	質 問	回 答
1	ポイントカードを忘れたときは、ポイントはつきますか？	ポイント証明書をお渡ししますので、次回参加した時に証明書を見せてスタンプを押してもらってください。
2	「自主的に取り組んでいる運動」とはどんなことですか？	トレーニングルームを利用し運動する、毎日30分歩く、毎朝ラジオ体操をするなど、個人的に実施している運動や、グラウンドゴルフなどグループで取り組んでいる運動が対象です。まずは保健師にご相談ください。
3	ポイントは寄付か商品券の引き換えのいずれか1つですか？	寄付と商品券の引き換えの併用も可能です。ポイント引き換え時に申し出てください。
4	商品券の有効期限はありますか？	発行日から1年間です。早めに使いましょう。

