

# いばらき

## ご存じですか？「茨城町健康ポイント事業」

皆さんの健康づくりを応援するため、昨年度に引き続き「茨城町健康ポイント事業」を実施します。健康診査受診や健康に関する事業などへの参加、日々の健康目標の実践など、健康づくりに取り組み、**100ポイント以上**をためて応募すると、健康づくりに役立つ景品が抽選で当たります！（応募者全員にポイント達成賞（ひぬ丸くん帽子）もプレゼント！）楽しみながら、健康を手に入れましょう！

- ▶ **対象者** 茨城町に住民登録のある20歳以上の方（令和2年3月31日現在）
- ▶ **参加方法**
  - ①チラシ(応募用紙)を入手しましょう！ この広報紙と同時にチラシを全戸配布します。その他、茨城町庁舎、ゆうゆう館、町内のチラシ配布協力団体などで配布します。町ホームページからもダウンロードできます。
  - ②ポイントをとめる（ポイントの合計が100ポイント以上になったら応募可能）健康診査を受診したり、健康づくり事業などに参加しましょう。

### ～ポイント対象となる健康づくり事業～

健康診・がん検診などの受診	①健康診査（生活習慣予防健診・特定健診・高齢者健診・人間ドックなど）【全員必須】 ②がん検診（肺・胃・大腸・子宮頸・乳・前立腺）【40歳以上の方は1つ以上必須】 ③骨粗しょう症検診④肝炎ウイルス検診⑤腹部超音波検診⑥脳ドック⑦歯科検診 ※健診（検診）などの日程については、広報いばらき・町ホームページなどでご確認ください。 ※既に健診を受けた方や職場などで受けた健診も対象です。	各30ポイント
健康づくりの事業などへの参加	①特定保健指導②骨粗しょう予防教室③エクササイズ教室④ウォーキング教室・町を歩こう！⑤リラックスストレッチ教室⑥生活習慣予防教室⑦カラダいきいき！健康アップ教室⑧シルバーリハビリ体操教室⑨食でいきいき！健康料理教室⑩高齢者健康教室⑪笑がお応援教室⑫認知症サポーター養成講座⑬体力づくり駅伝大会⑭輪投げ大会⑮親子水泳教室⑯水中ウォーキング教室⑰男の料理教室⑱献血 ※その他の対象となる事業については、健康増進課までお問い合わせください。	各10ポイント
自主的な健康づくりの取り組み	例①ウォーキング（ジョギング）を継続して行う②禁煙する③飲酒量を控えた④減量する⑤減塩に注意する ※今取り組んでること、新たに取り組みたいことなど、ご自身の状態にあわせて継続して実践できる目標を設定し、取り組んでください。	各1ポイント

- ▶ **応募方法** 健康増進課（ゆうゆう館内）または保健福祉部(こども課・社会福祉課・長寿福祉課・保険課)の窓口に応募用紙を直接ご持参ください。「ポイント達成賞」をお渡しします。郵送で応募の場合は、健康増進課宛でお送りください。郵送料は自己負担となります。「ポイント達成賞」は郵送します（応募は、1人につき1回）。
- ▶ **ポイントをとめることができる期間** 令和元年6月1日(職場で実施する健康診査は4月1日)～令和2年2月28日(金)
- ▶ **応募期間** 令和元年9月2日(月)～令和2年2月28日(金)(消印有効)
- ▶ **抽選当選発表** 令和2年3月中旬予定。厳正なる抽選のうえ当選者には通知します。
- ▶ **その他** 景品交換の際は、職場などで受診した健診や歯科検診の結果・領収書・献血カードなど実施したことがわかるものをご確認させていただきますのでご持参ください。

※詳しくは、「茨城町健康ポイント事業 チラシ」をご覧ください。

【応募・問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）  
〒311-3131 茨城町小堤1037-1  
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内

今後の「健康ポイント事業」対象のお知らせには、このマークを掲載します。

