

神河町

健康づくりポイント事業

ポイントを集めて、“健康”と“お得”を手に入れよう！

子ども支援の寄付もあります。～みんなで貯めて取り組もう！～

みんなで
はじめよう！
つづけよう！



健康づくりポイント事業とは？

事業概要：健康づくりに関する各種健診や教室、個人での取組みにポイントを付与します。ポイントを貯めることで景品との交換などができ、また自らの健康増進にもつながります。

子どもと一緒に
是非参加しましょう

参加対象者：町民及び町内在勤者（0歳から大人まで対象）

実施期間：令和4(2022)年4月1日～令和7(2025)年3月31日

対象事業：町ぐるみ・職場の健診、町・商工会が実施する健康づくり事業、各集落で実施する健康づくり事業、個々の健康づくりの取組み

貯まったポイントで：20・40ポイントで景品（指定ゴミ袋等）、町ぐるみ健診・がん検診費用助成と交換
40ポイントで子ども支援として、保育園・幼稚園・小中学校へ寄付

景品受け渡し：神崎支庁舎内健康福祉課

神河町健康づくり 1/3枚中

ポイントカード

住所 神河町 番地
電話番号 年令 歳
氏名 様
有効期限：令和7年3月31日



ステップ1 ポイントカード受け取り（年度に1人1枚）

令和4年4月から、取組みを希望される方に配布しています。健診や教室開催の時などに配布。健康福祉課でも配布します。



ステップ2 健康ポイントをためる

①健診を受診して（必ず受けよう！）

基本健診 5ポイント
各種がん検診 2ポイント



②役場・地域での健康づくり教室に参加して

1つの教室参加で1ポイント



③個人での取組みで

取組み内容によってポイント進呈



ステップ3 ポイントカードを提出

- ・ポイントに応じた景品進呈！
- ・健（検）診費用助成
- ・保育園、幼稚園、小中学校への寄付



ポイントをためるぞ！

主催：神河町 協賛：神河町商工会

個人でチャレンジ

下から選んでね！複数チャレンジOK♪

これを機会に生活習慣を見直しましょう



- 食(☆) <大人>朝ごはん 主食・主菜・副菜 揃った日の記号を塗る
<子ども>朝ごはん 食べた日の記号を塗る
- 運動(△) 15分以上の運動 実施した日の記号を塗る
- 歯(○) <大人>朝・寝る前の両方歯磨きのできた日の記号を塗る
<子ども>寝る前の仕上げ磨きのできた日の記号を塗る
- 体重(□) 測定した日の記号を塗る

- 週5日食べたら 1P
- 週5日食べたら 1P
- 週5日できたら 1P
- 週7日できたら 1P
- 週7日できたら 1P
- 週7日できたら 1P

	取り組んだ週を記入	日	月	火	水	木	金	土	達成した記号を塗りましょう	達成ポイント数
記入見本	7/1 ~7/7	★ △ ● ■	★ ▲ ○ ■	☆ △ ○ ■	★ ▲ ○ ■	☆ △ ● ■	★ ▲ ○ ■	★ ▲ ● ■	★ △ ○ ■	2
1週目	/ ~ /	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	
2週目	/ ~ /	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	
3週目	/ ~ /	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	
4週目	/ ~ /	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	
5週目	/ ~ /	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	☆ △ ○ □	
合計ポイント										

※この用紙が足りない場合は、コピーしてお使い下さい



その他取組み

○:禁煙チャレンジ(毎日喫煙していた人が8週間禁煙達成できたら 20P)

禁煙に取り組めた期間を記入	月 日 ~ 月 日	20P
---------------	-----------	-----

○:休肝日チャレンジ(毎日飲酒していた人が週2日休肝日を8週間達成できたら 20P)

休肝日チャレンジできた期間を記入	月 日 ~ 月 日	20P
------------------	-----------	-----



参加者氏名:	年齢:	歳
住所:		