



白川町 健康ポイント事業のご案内

チャ

平成30年度 白川町豆まめ健康茶レンジ事業が始まります！

～ 健康は毎日の生活から ～

町民のみなさんが気軽に健康づくりに取り組みながら、健康な毎日を応援するための健康ポイント事業です。

健(検)診の受診など、5ポイント貯めて商品券をゲットしよう！
ポイント貯めて健康とお得を手に入れよう！さあ、みんなでチャレンジ！！

内容

参加対象者：白川町に住所を有する満20歳以上の方

参加方法：「4月広報しらかわ」に同封の健康づくりカレンダーについているポイントカードを切り取ってお使いください。健(検)診の受診や健康づくりの取り組みを行うと、ポイントが貯まります。**5ポイント**貯まったら商品券を進呈します。

チャレンジ期間：平成30年4月1日～平成31年1月31日

ポイント応募期間：平成31年2月1日～平成31年2月28日

★ 応募方法 ★

必要事項、アンケートを記入し、提出してください。

チャレンジ！
健康づくりの取り組みを行い、**ポイント**を貯めます。

5ポイント貯まったら、ポイントカードを保健福祉課に提出します。

該当される方に「**美濃白川カード会加盟店**」で利用できる商品券**700円分**を進呈します。

チャレンジカードは、広報しらかわ4月号折込の「平成30年度白川町健康づくりカレンダー」に2枚分ついていますが、足りない場合は、保健福祉課へご連絡ください。



- 対象事業参加につきポイントがもらえます！
- 対象：白川町に住所を有する満20歳以上の方
- ポイント応募期間：平成31年2月1日(金)～28日(木)
- カード提出先：上記期日までに裏面の氏名等をもれなく記入し、保健福祉課に提出してください。
- 詳しくは、広報しらかわ4月号・白川町ホームページをご覧ください。

左記以外の対象事業

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

合計 _____ ポイント

●合計5ポイントで商品券を進呈します。応募期間内にカードを提出してください。



豆まめ健康茶レンジ

ポイントカード

氏名：_____ 性別：男・女
 生年月日：_____年 _____月 _____日
 住所：白川町
 電話番号：_____ (自治会 _____)

チャレンジ事業 対象事業一覧

事業の詳細		ポイント
1. 健康診査	町で行う特定健診、30歳代健診、おたっしや健診、職場や人間ドッグで行う健康診査	1 (最大1)
2. がん検診 骨密度検診	町・職場・医療機関で行う胃・大腸・肺・前立腺・子宮・乳がん検診・骨密度検診	1 (最大1)
3. 結果相談会	町で行う健診事後の結果相談会に参加 又は別日に相談と共に結果を取りに来所	本人2 家族1
4. 指定健康教室・指定講演会への参加		1
5. 歯科健診	町で行う歯周病健診・口腔健診、若しくは個人で受ける定期健診	1 (最大1)
6. 健康宣言	ポイントカードに健康宣言を記入し、3ヶ月以上チャレンジ (自己申告)	1 (最大1)
7. スポーツ リンク加入	スポーツリンクに加入し、対象事業に参加	1 (最大1)
8. すこやか展	11月に町民会館で行うすこやか展で健康クイズにチャレンジ	1
9. 各種団体で 活動	健康に関する団体のうち、指定団体で活動 ※	1

※ 指定団体：食生活推進協議会、母子保健推進員、健康づくり推進協議会、保健部長、スポーツ推進員、体育推進員

【Q&A】

Q1. 社会保険のため、健康診査やがん検診は職場で受けます。対象になりますか？

A：職場で受けた方、人間ドック、おたっしや健診（後期高齢者保険）を受けた方も対象です。受診の証明として、健康診査の結果を保健福祉課にご持参いただくと1ポイント付与します。なお、町で実施している特定健診、30歳代健診、各種がん検診、骨密度検診は、受診時に1ポイント付与します。

Q2. 健康宣言ってどんなことをすればいいの？

A：皆さんの健康的な生活を応援するためのもので、ポイントカードに取り組み内容を記入し、3か月以上チャレンジできたら1ポイントです。「週3回1日30分のウォーキングをする」など、カードに記載してある例を参考にしてください。



健康宣言（3か月以上のチャレンジで1ポイントです）

達成度： % 宣言日： 年 月 日

この健康宣言はあなたの健康的な生活を応援するためのものです。新たに取り組みたい内容を記入し、3ヶ月以上チャレンジしてください（自己申告）。

例（1）運動

①ウォーキングを行う。（1日100歩以上歩く、30分以上歩く）（週に3回以上）

（2）食事

①野菜を1日5皿以上食べる。 ②間食を控える。

（3）その他

①0時には布団に入る（しっかり睡眠をとる）。 ②禁煙をする。

Q3. 指定健康教室や指定講演会はどんなものがありますか？

A：このマークが目印です。



豆まめ健康
茶レンジ事業
対象事業



Q4. ポイントカードをなくしたらどうしたらいいの？

A：再発行は可能です。しかし、それまでに貯めたポイントは無効です。（他者への譲渡も無効）

Q5. ポイントカードは1人何枚応募できるの？

A：お一人様1枚限りです。

Q6. ポイントカードは家族で共有しても良いですか？

A：共有する事はできません。応募をするご本人が付与されたポイントのみ有効です。

【応募・お問い合わせ先】

白川町保健福祉課 保健係

〒509-1105 白川町河岐1645番地1

☎0574-72-2317