

A 必須項目～必ず必要なポイント

健康診査・特定健診・後期高齢者健診の受診または職場健診・人間ドック等の結果提出



B 選択項目～2ポイント獲得で景品交換！！

■各種検診など (すべて1ポイント)

(保健福祉課保健推進係)

がん検診	肝炎ウイルス検診	骨粗しょう症検診
町が実施する胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺がん検診のうち、いずれか受診。 ※複数受診した場合も1ポイント	町が実施する肝炎ウイルス検診を受診。	町が実施する骨粗しょう症検診を受診。 【実施場所】 国民健康保険愛別町立診療所
6月2日～3月31日	6月2日～3月31日	4月1日～3月31日
成人歯科相談	健診事後 保健指導	チャレンジ目標
健診結果説明会の会場で、歯科衛生士による歯科相談を行います。	各種健診実施後の保健指導を行います。(訪問・来庁・結果説明会など)	チャレンジ目標を保健師と一緒にたてて評価します。 ※詳しくは表面に記載
9月17日・11月28日	通年	7月下旬～11月下旬頃

■健康教室など

(保健福祉課保健推進係・教育委員会)

みんなの健活クラブ	アクアエクササイズ教室	健康に関する講演会
運動不足の解消や健康の維持増進のため、室内でストレッチ・筋トレなどを行います。 ■参加時点での対象回数の5割以上参加で1ポイント	健康の維持・増進のため、水中ウォーキングやアクアピクスなどを行います。 ■対象回数の5割以上参加で1ポイント	健康づくり講演会やこころの健康づくり講演会などの町が実施する健康に関する講演会に参加 ※複数回参加の場合も1ポイント
9月12日～3月6日(毎週金曜日)	6月～7月 開催予定	日程未定(チラシ、広報等でお知らせ)

■介護予防教室など

(保健福祉課介護保険係)

はつらつ運動塾	生き生き健康クラブ フロア教室	楽しく脳トレ部
イスに座っての体操や歩行運動など、「いきいき100歳体操」を中心とした筋力運動を行います。体力に自信のない方にもお勧めです。 ■前期及び後期のいずれか参加時点での対象回数の5割以上参加で1ポイント	冬は外出する機会が減り運動不足になりがちです。仲間と楽しく軽運動を行いながら転ばない体づくりを行いませんか。 ■参加時点での対象回数の5割以上参加で1ポイント	認知症予防のために開発されたくもんの高齢者向け教材を使用し、楽しく交流しながら認知症予防に取り組みます。 ■前期及び後期のいずれか参加時点での対象回数の5割以上参加で1ポイント
前期：5月～10月 後期：11月～3月(毎週火曜日)	11月～3月(毎週水曜日)	前期：5月～9月 後期：11月～3月(毎週金曜日)
お口の体操教室	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; color: white;"> 開催日時等が変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。 </div>	
口腔体操やブラッシング指導を学ぶことで、噛むことや飲み込む機能が良くなります。 ■前期及び後期のいずれか参加時点での対象回数の5割以上参加で1ポイント		
前期：6月～8月 後期：12月～3月(月1～2回 月曜日)		