

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1日～3月31日		6月1日～3月31日		4月1日～3月31日			
歯科検診		成人歯科相談		健診事後 保健指導		チャレンジ目標	
町が実施する歯科検診を受診。 【実施場所】 愛別歯科医院		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	
4月1日～3月31日		9月17日・9月18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13日～3月7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

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～9月
後期：12月～3月(月1～2回 月曜日)

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。
さい。