

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13日～3月31日	6月13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13日・9月14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	すこやかロードを歩こう！inあいべつ
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。 ■屋の部及び夜の部のいずれかで 対象回数の5割以上参加で1ポイント	ノルディックウォーキングについての講演 および体験を行います。愛別町のすこやか ロードを一緒に歩きましょう！ ■イベント参加で1ポイント
9月8日～3月16日(毎週木曜日)	6月～7月の月曜日に開催予定	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・地域包括支援センター)

生き生き健康クラブ フール教室	生き生き健康クラブ フロア教室	楽しく脳トレ部
水中運動とウォーキングで、全身の筋力を 鍛えましょう。50代以上の方にぜひお 勧めします。 ■参加時点での対象回数の5割以上参加で 1ポイント	冬期間の運動不足解消のため、室内でイス に座ったままできる軽運動をしましょう。 ■参加時点での対象回数の5割以上参加で 1ポイント	くもんの学習教材を使った読み書きや計算 で、脳を活性化させましょう。 ■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
5月19日～9月1日(毎週木曜日)	11月2日～3月8日(毎週水曜日)	前期：5月13日～9月30日 後期：11月4日～3月31日(毎週金曜日)
はつらつ運動塾	お口の体操教室	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>新型コロナウイルス感染症 の感染拡大などにより、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。</p> </div>
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	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：5月17日～10月4日 後期：11月1日～3月28日(毎週火曜日)	前期：7月4日～9月12日 後期：1月16日～3月27日(月曜日)	