

大衡村に  
お住まいの  
18歳以上の方

令和7年度  
思い立つたらはじめ時

# 大衡村健康ポイント

健康に過ごすってどんなこと？ポイントを集めて、試してみましょう！

**実施期間：5月1日（木）～令和8年2月28日（土）**

**交換期間：10月1日（水）～令和8年3月10日（火）まで**

## 参加の仕方：

### 1. ポイントカードを準備します。

下記の点線で切り取って、カードを作ります。  
万葉研修センター、福祉センターでも配布します。

焦らず・こつこつ。  
積み重ねがミソ！

### 2. ポイントを集めます。

健診の受診や体を動かすなどの健康行動が、ポイントになります。

### 3. 100ポイント以上集まつたら提出します。

100ポイント集めたら、交換期間内にポイントカードを福祉センターへ  
お持ちください。簡単なアンケートにお答えいただきます。



### 4. 景品と交換できるかも！？

先着100名⇒その場で景品をお渡しします。

100ポイント達成者全員から抽選5名⇒後日、5,000円相当の景品をお渡しします。

結果にコミット？？～健康づくり上級者向けミニヨリ情報～

★本気で禁煙⇒禁煙開始日は、記念日やキリのいい日に。始める前から離脱症状対策を準備しましょう。

保険適応になる方は禁煙外来が絶対オススメ！！保健師から情報提供します。

★本当のやせメニュー⇒管理栄養士から個別にアドバイスをします。【予約制】

きりとり

## ポイント早見表

項目	ポイ ント
禁煙(1ヶ月継続ごと)	10
特定健診、生活習慣病予防健診、後期高齢者健診、人間ドック	5
各種がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウィルス検診	5
成人歯科健診、後期高齢者歯科健診	5
脳ドック	5
特定保健指導、健康何でも相談	5
健康福祉課主催の運動教室	3
社会教育課(公民館)主催のスポーツ関連教室	3
1日30分以上のウォーキング	1
1日1回以上のラジオ・テレビ体操等の運動	1
1日1回以上の上記にあてはまらない個別の運動	1

令和7年度

## 大衡村健康ポイントカード

地 区 \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_

開始日 月 日 \_\_\_\_\_

達成日 月 日 \_\_\_\_\_

お問合せ先（景品交換先）

健康福祉課

大衡村福祉センター内

TEL 022-345-0253



## ポイントカードの記入方法 :

6/27	6/28	6/29	6/30	7/1 特定健診	6	7	8	9 →	7/2
8/1 禁煙									20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

- 集めたポイント分の枠に、日付を記入します。
- 複数ポイントを集めた日は、理由を記入します。
- 健康福祉課や社会教育課(公民館)主催の事業にカードをお持ちの場合は、職員がスタンプ等を押印します。

## ポイント対象の項目 :

項目		ポイント
禁煙	1ヶ月継続ごと	10
健診等	特定健診・生活習慣病予防健診・後期高齢者健診・人間ドック・各種がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診・成人歯科健診・後期高齢者歯科健診・脳ドック、特定保健指導や健康何でも相談	5
教室等	健康福祉課: 運動教室 社会教育課(公民館): 村民スポーツ・アーツクリエーション大会、スポーツ交流大会、ニュースポーツ体験交流会、パーゴルフ教室、ソフトテニス教室、体力テスト	3
運動	1日30分以上のウォーキング、1日1回以上のラジオ・テレビ体操やその他個別の運動	1

こつこつ。積み重ね。



★ポイントは自己申告制です。ご自身でカウントしてください。

★健康ポイントは、健康づくりのきっかけを目指す取り組みです。

体調に注意し、無理のない運動を行いましょう。

★景品の交換期間: 10月1日(水) ~令和8年3月10日(火)まで

きりとり

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100