

愛川町健康ポイント

▼各ポイントごと合計し、合計ポイントを記入してください。

健診・検診等の受診	ポイント	合計
町指定の健康に関する講座・イベントへの参加	ポイント	
健康度見える化コーナーの利用	ポイント	
個人目標への取組	ポイント	

▼お申し込みのコースに○をつけてください。

50・100・200ポイントコース		令和	年度
氏名			
生年月日	年	月	日
住所	愛川町		
電話番号			
応募期限	当該年度の 2月15日まで (当日消印有効)		

※参加賞等の送付以外の用途で個人情報を使用することはありません。

アンケート	アンケートにご協力ください
問1 性別	男性 女性
問2 年齢	() 歳
問3 健康ポイント事業の参加は今年度が初めてですか。	1. 今年度が初めて 2. 前年度以前に参加 (回目)
問4 あなたは健康だと思いますか。	1. 健康だと思う 2. まあまあ健康だと思う 3. あまり健康でない 4. 健康でない
問5 健康ポイント事業に参加して、日常生活の中で意識的に体を動かすことを心がけるようになりましたか。	1. はい 2. いいえ 3. 以前から心がけていた
問6 あなたは、健康維持・増進のために運動(1日30分以上)をしていますか。	1. ほぼ毎日している 2. 週に6日している 3. 週に5日している 4. 週に4日している 5. 週に3日している 6. 週に2日している 7. 週に1日している 8. 月に1～2日している 9. していない
問7 健康ポイント事業に参加後、歩く時間や歩数の変化はありましたか。	1. 増えた 2. 変わらない 3. 減った
問8 あなたは、この1年に健康診査を受けましたか。	1. 受けた 2. 受けていない
問9 健康ポイント事業に参加して、町の各種健康づくり事業に積極的に参加するようになりましたか。	1. 参加するようになった 2. 以前から参加している 3. 参加していない

健診・検診等の受診 (10ポイント)							
特定健康診査	後期高齢者健康診査	人間ドック	職場健診	成人歯科健康診査	口腔がん検診	肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診
/	/	/	/	/	/	/	/
胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮がん検診			
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	合計	
/	/	/	/	/	/		ポイント

町指定の健康に関する講座・イベントへの参加 (5ポイント)							
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/

その他の町指定のイベントへの参加 (1ポイント)							
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	合計	
/	/	/	/	/	/		ポイント

健康度見える化コーナーの利用 (1ポイント)							
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	合計	
/	/	/	/	/	/		ポイント

個人目標への取組 (1ポイント)

※カード1枚につき、目標は1つのみ

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 /

合計 ポイント

個人目標の例

- 30分歩く
- 体重を記録する
- 血圧を測り記録する
- あいかわりフレッシュ健康体操をする
- 1日3食、バランスよく食べる



©愛川町

- ・健康や食育に関する目標を1つ決め、実践したら自分でカードに日付を記入しましょう。
- ・1日に貯めることのできるのは1ポイントまでです。
- ・ここに記載した以外の健康・食育に関する目標を自分で決めていただくこともできます。

参加方法

① ポイントカードを手に入れよう!

■ 参加対象者：20歳以上の町内在住の方 ■

- ポイントカードは、次のところで配布しています。

- ・健康プラザ・役場本庁舎・文化会館
- ・半原公民館・中津公民館
- ・第一号公園体育館・田代運動公園・三増公園
- ・スタンプ対象事業の講座や町イベントの受付

★カードは1度に1枚持つことができます。

② ポイントを貯めよう!

- ポイント対象事業については、当該年度リーフレットまたは町ホームページをご確認ください。
- スタンプ対象事業は、各事業の受付等でカードにスタンプを押してもらいます。
- その他の事業は、カードに事業名、日付を記入してください。



③ 応募しよう!

■ 希望のコース（50・100・200）のポイントがたまったら、次のいずれかの方法で当該年度の2月15日までに応募しましょう。

- 健康プラザ、半原・中津公民館にある応募箱に投函する。
- 封筒に入れて切手を貼って、町健康推進課へ郵送する。（当日消印有効）

★期間内であれば何回でも応募できます。

④ 抽選で当たる!

★抽選の結果、2月末日に当選者には特典を送付します。

★特典当選者以外には、2月末日に参加賞としてあいちゃんグッズを送付します。

●複数のコースをお申込みいただいても当選のチャンスは1人1回です。

●発表は、特典の発送をもってかえさせていただきます。

主な対象事業

※ポイント対象事業については、当該年度リーフレットまたは町ホームページをご確認ください。

10ポイント

健診・検診等の受診

健診	■ 特定健康診査
	■ 後期高齢者健康診査
	■ 人間ドック
	■ 職場健診
	■ 成人歯科健康診査
検診等	■ 胃がん検診
	■ 肺がん検診
	■ 大腸がん検診
	■ 前立腺がん検診
	■ 乳がん検診
	■ 子宮がん検診
	■ 口腔がん検診
	■ 肝炎ウイルス検診
	■ 各種予防接種

1ポイント

その他の町指定のイベントへの参加

■ 町一周駅伝競走大会
■ 防災訓練
■ 寿大学
■ 郷土資料館企画展
■ マス釣り大会
■ 若者たちの音楽祭
■ 交通安全推進大会
■ 古民家山十郎展示 ・文化財セミナー・文化講座
■ 町民大学教養講座
■ 各種公民館講座
■ あいかわスポーツ・レクリエーション ・フェスティバル

・対象の事業に出席・参加したら、自分でカードに事業名と日付を記入しましょう。

5ポイント

町指定の講座・イベントへの参加

■ 町指定の健康に関する講座（スタンプ対象事業）	
健康推進課が実施する講座・教室等	
ヘルスあっぷ相談	
楽らくクラブ（地域健康づくり事業）	
■ 町指定のイベント（スタンプ対象事業）	
健康フェスタ	ふるさとまつり
あいかわ公園つつじまつり	勤労祭

■ 町指定の健康に関する講座（自己申告）	
楽らく水中運動教室※	いきいき100歳体操
転倒予防体操教室※	ハツラツお元気講座
脳いきいき教室※	ボイストレーニング教室※
いきいき100歳体操サポーター養成講座※	

- ・対象の事業に出席・参加したら、自分でカードに事業名と日付を記入しましょう。
- ・※マークの事業は、1コースの参加につき5ポイントになります。
- ・講座名称は変更になる可能性があります。

1ポイント

健康度見える化コーナーの利用

町民のみなさんが自ら健康チェックができ、健康づくりに関心を持っていただけるように「健康度見える化コーナー」を開設しています。血圧計・血管年齢計・骨健康度測定計・脳年齢計・体組成計を設置していますので、定期的に身体データを測定し、健康意識を高めましょう。

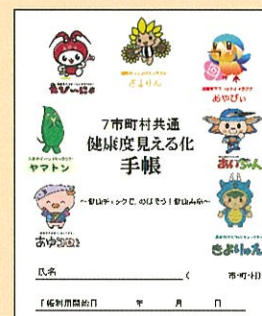
開設日時：

平日 8：30～17：00（年末年始除く）

場 所：健康プラザ1階ホール

・健康度見える化コーナー利用1日につき1ポイントです。

・健康度見える化コーナーを利用したら、受付でスタンプをもらいましょう。



Q&A

Q1：町の健診ではなく、勤務先の健診を受診しましたが、ポイント対象になりますか？

「職場健診」（10ポイント）に含まれますので、ポイント対象です。

Q2：検診や講座、個人目標など、すべての項目のポイントをためなければいけませんか？

すべての項目のポイントをためる必要はありません。ご自分が実践しやすいポイントをためて応募してください。

Q3：個人目標をいくつか設定したいのですが、何枚かカードを作ることはできますか？

カードは1度に1枚しか持つことができません。カード1枚につき、個人目標を1つ決めてください。

Q4：ポイント付与期間後に人間ドックを受診しますが、ポイントの対象となりますか？

2月1日以降に受けた健診等（10ポイント）は、今年度のポイントには加算できません。来年度のポイントには加算できます。なお、健診・検診以外のポイントは来年度に加算できません。

Q5：ポイントをためている途中でカードを紛失してしまいました。それまでのポイントは有効ですか？

原則として無効となります。ただし、受診日が明らかな検診（健診）等（10ポイント）に限り、新たに取得したカードに転記することができます。（スタンプ対象の検診については、健康推進課へ受診日のわかるものをお持ちください。）

Q6：紛失したと思っていたカードが見つかりました。前のカードでためたポイントを新しいカードに合算することができますか？

発見したカードのポイントが確認できる場合は、新しいカードに合算することができます。

Q7：楽らくクラブ専用ポイントカードを合算できますか？

合算できます。

お問い合わせ
愛川町健康推進課（健康プラザ内）
☎ 046-285-2111（内線）3347

