

特典及び賞品について

特典 20ポイント達成するたびに、以下の4つのうち1つと引き換えできます。
 ※期間により引き換えできる特典が異なります。(1,000円相当)
 ※①②はおこめ券に変更となる場合がありますのでご了承ください。

特典名	利用できる場所	引換期間
① 健康増進商品券	六ヶ所村商工会が定める場所 (ふるさと商品券と同じ場所)	5月～11月
② 健康増進施設利用券	●スパハウスろっかぽっか ●屋内温水プールろっぽ ●泊地区ふれあいセンター ●地域交流ホーム ●老人福祉センター	5月～ 2月
③ おこめ券	お米屋さん、スーパーなど	4月
④ Aコープ商品券	Aコープ	12月～3月

賞品 20ポイント達成した健康ポイントカードを1枚1口として、3月末に行われる抽選に応募できます。(抽選応募締切：令和7年3月10日㊤)

1等 (1名) 50,000円相当

美味しい食事で健康に!
調理家電セット

2等 (3名) 15,000円相当

ハチマルニイマル
目指せ8020!
お口の健康セット

3等 (5名) 5,000円相当

※時期により特産品の内容が変わります。

特産品
詰め合わせセット

4等 (10名) 3,000円相当

※時期により特産品の内容が変わります。

特産品
詰め合わせミニセット

お問い合わせ
引き換え

六ヶ所村保健相談センター ☎0175-72-2794

六ヶ所村 健康づくりポイント事業 2024

健康づくりに取り組んで、ポイントを貯めよう!

六ヶ所村では、村民のみなさまが自分の健康に関心を持ち、楽しんで健康づくりに取り組んでいただけるよう、健康づくりポイント事業を実施しています。たくさんのご参加をお待ちしています!

18歳以上の村民の方が対象です。(高校生は除く)

健康づくりポイント事業のながれ

- 健康ポイントカードを手に入れよう!!
- ポイントを貯めよう!! (2～3ページ参照)
- 20ポイント達成して、特典と引き換えよう!!
さらに 抽選で豪華賞品が当たるかも?! (4ページ参照)



健康ポイントカードについて

健康ポイントカードは、以下の場所に設置しています。また、対象事業に参加して手に入れることもできます。

健康ポイントカード設置場所

- 保健相談センター
- 六ヶ所村役場
- 中央公民館
- 尾駮コミュニティセンター
- 屋内温水プールろっぽ
- 総合体育館
- 文化交流プラザスワニー
- 二又集会所
- スパハウスろっかぽっか
- 室ノ久保集会所
- 平沼出張所
- 老人福祉センター
- 平沼集会所
- 泊出張所
- 泊地区ふれあいセンター
- 泊地区イベント広場
- 千歳平地区公民館 (千歳平出張所)
- 千歳平地区体育館
- 倉内集会所
- 庄内集会所
- 地域交流ホーム

健康ポイントカードの見本

↓↓↓ 表面 ↓↓↓

六ヶ所村健康づくりポイント事業2024 **健康ポイントカード**

ポイント付与期間 令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(㊤)
 (抽選応募締切：令和7年3月10日㊤)

↓↓↓ 太枠内に必要事項を記入してください ↓↓↓

氏名	生年月日・年齢
電話番号	T/S/H 年 月 日 生 日 生 歳

希望特典 (○をしてください) ①健康増進商品券 ②健康増進施設利用券 ③おこめ券 ④Aコープ商品券
 ※期間により引き換えできる特典が異なります。
 ※①②はおこめ券に変更となる場合がありますのでご了承ください。

【お問い合わせ・引き換え】 六ヶ所村保健相談センター ☎0175-72-2794 No. 0000

↓↓↓ 裏面 ↓↓↓

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

引換日 (記入しないでください) R 年 月 日

1 対象事業に参加しよう!

事業名	開催回数	内容	ポイント数
禁煙外来治療費助成事業	随時	禁煙外来を受診し、禁煙を成功させる	5
健康フェスタ	1回	講演会・各種健康測定・ポスター展示等	3
こころの健康づくり講座	1回	精神疾患やこころの健康に関する講座	2
ゲートキーパー研修	1回	ゲートキーパーの養成講座	2
5歳若返り!! 筋力UP教室	12回	負荷をかけたストレッチ、トレーニング	2
マッスルズコンディショニング教室	7回	音楽に合わせたインナーマッスルの強化	2
健康ダンス教室	8回	やさしいヒップホップダンス、体操	2
脂肪燃焼ヨガ教室	3回	筋肉を鍛え、基礎代謝の向上を目指す	2
美姿勢教室	2回	バンドを用いた運動で、姿勢のゆがみを直す	2
バランスボール教室	4回	バランスボールを使った運動	2
コンディショニングトレーニング教室	12回	筋力、柔軟性、持久力のトレーニング	2
エアロビ教室	4回	エアロビクス	2
COPD予防教室	1回	COPD(慢性閉塞性肺疾患)予防の講話、呼吸法の実践	2
お薬教室	1回	お薬との付き合い方についての講話	2
歯周疾患予防教室	1回	歯周疾患予防の講話、ブラッシング指導	2
ロコモティブシンドローム(ロコモ)予防教室	1回	ロコモ(運動器症候群)予防の講話、体操	2
女性の健康教室	1回	女性の健康に関する講話等	2
地区別栄養教室	4回	調理実習、栄養講話	2
栄養教室	12回	調理実習、栄養講話	2
健診結果説明会	4回	健診結果の見方についての講話	2
地区別健康教育	—	各地区で開催されているいきいきサロンでの健康講話	2
転倒・骨折予防教室	190回	転倒・骨折予防のための運動教室	1
足つぼ教室	12回	足つぼを刺激し、血行を良くする教室	1
ろっぷ運動教室(筋力アップトレーニング教室:初心者用、継続者用)	各30回	トレーニング器具を使用しての運動教室	1
脳の楽習教室	20回	脳の活性化のための教室	1
おれんじカフェ(尾駱・泊・千歳平地区)	各12回	認知症に関する学習や脳活性化のための物づくり	1
ふれあいいきいきサロン	—	各地区で開催されているいきいきサロンへの参加	1
高齢者栄養教室	1回	低栄養予防のための栄養教室	1
口腔機能向上教室	2回	口腔機能向上のための教室	1
軽スポーツレクリエーション大会	1回	NEWスポーツ体験、体力測定等	3
歩け歩け運動	2回	体力づくりのためのウォーキングや登山等	3
エネルギーパークマラソン大会	1回	マラソン大会 (出場した部門の距離数に応じてポイントを付与します。 3km=3、5km=4、21km=5)	3 4 5

※保健相談センター事業については、健康づくりカレンダーの日付欄に★印がついています。
 ※福祉課事業の対象者は、令和7年3月31日までに65歳以上となる方です。
 ※村内各公民館で実施する運動教室や健康教室も対象となります。詳細は都度広報やホームページなどでお知らせします。

2 健康づくりチャレンジシートを活用し、健康づくりに取り組もう!

ステップ① 保健師や看護師、栄養士と面談しながら自分に合った目標を決め、チャレンジシートに記入

健康づくりチャレンジシートは保健相談センターで手に入れることができます。目標設定において5分程度の面談があります。

生活習慣改善のための目標を設定

食事

- 野菜を1日350g以上食べる
- 毎日18:00以降は食べない
- 毎日朝ご飯を食べる など

運動

- 毎日ラジオ体操をする
- 週に2日ろっぷに行く
- 1日4000歩以上歩く など

その他

- 毎日血圧を測る
- 毎日体重を測る
- 毎食後歯磨きをする など

具体的な数値の目標を設定

例) 体重を○kgまで減量する、腹囲を○cm減らす、HbA1cを○%以下にする、筋肉量を○g増やす など
 ※目標値は無理のない範囲で設定しましょう。

ステップ② 3カ月間、自分が決めた目標に向かって取り組みを実践

ステップ③ 結果をチャレンジシートに記入し、保健相談センターへ提出

ポイント獲得のための評価項目

生活習慣改善のための目標について	ポイント数
生活習慣改善のための目標を達成できた	5
生活習慣改善の目標は達成できなかったが、健康づくりに取り組んだ	3
具体的な数値の目標について	ポイント数
具体的な数値の目標を達成できた	7
具体的な数値の目標を達成できなかったが、数値に改善が見られた	3
さらにポイント獲得のチャンス!!	ポイント数
特定健診結果を前年度と比較し、正常範囲内を維持、または改善した ※獲得できるポイント数は、比較結果によって異なります ※確認のため、健診結果の提示が必要となる場合があります	5~10

3 ろっぷで運動に取り組もう!

屋内温水プールろっぷで運動に取り組むと、1日1ポイント獲得できます。
 健康ポイントカードをろっぷ受付で提示してください。