

東白川村健康ポイント (対象メニュー)

健康ポイントとは・・・健康に楽しみをプラス。健康寿命を延ばす、生活習慣病予防のために普段からの健康づくりを続けていただくきっかけにさせていただくものです。

参加：20歳以上の住民の方ならどなたでも。

実施期間：平成31年2月まで（その後も実施予定）

6ポイント貯まったら申請。抽選申込は2月までに！

★健診・食事・運動・睡眠等生活リズムが大切です。

《申請・問合せ》東白川村
保健福祉センター
電話：0574-78-2100

東白川村健康ポイント メニュー1

H30.9月現在

参加予定	事業名	日時	場所	担当課
健診や結果説明を受けて、健康管理に役立てましょう H30.4月～8月のがん検診や特定健診はさかのぼってポイント！				
<input type="checkbox"/>	がん検診	6月に健康まつりを実施 1～2月に大腸がん検診	はなのき会館・ 保健福祉センター等	保健福祉センター 村民課 など
<input type="checkbox"/>	血液検査 (特定健診など)	村の特定健診は主に9～10月	診療所・医療機関等	
<input type="checkbox"/>	結果説明 (特定保健指導)	9～10月	診療所・保健福祉センター	保健福祉センター
歯の健康				
<input type="checkbox"/>	お口の健康教室	9/20 (木) 13時30分～15時	保健福祉センター	保健福祉センター
<input type="checkbox"/>	歯周病検診 (40-70歳の5歳刻みの方に案内)	2月末まで	歯科医院 (加茂歯科 医師会)	保健福祉センター (要申込)
家でも続けたい方 たてた目標を「目標シート」に記入、意識する、取り組むことが大事です				
<input type="checkbox"/>	目標設定	参加時に設定します	個人でできる	保健福祉センター
<input type="checkbox"/>	目標達成	10日以上で達成！		
気軽に運動を始めたい、続けたい方に				
<input type="checkbox"/>	健康ウォーキング教室	9/27 (木) 8時30分受付 10.11月にも実施予定	村内	保健福祉センター
<input type="checkbox"/>	ゆる体操	毎月第4火曜日 14時～15時	神土サロン	保健福祉センター
<input type="checkbox"/>	ウォーキング大会	10/7 (日)	小学校を発着とする 周辺コース	教育委員会 (要申込)
<input type="checkbox"/>	エアロビクス	10/10 (水) 11/14 (水) 12/12 (水) 1/16 (水) 2/13 (水) 3/13 (水)	五加交流サロン ほほ えみ	教育委員会 (要申込)
<input type="checkbox"/>	カローリング教室 ・大会	教室2/13 (水) 大会3/3 (日)	小学校体育館	教育委員会 (要申込)
<input type="checkbox"/>	スポーツ吹矢教室 ・大会	教室1/16 (水) 1/22 (火) 大会1/24 (木)	村民センター4F大 集会室	教育委員会 (要申込)

1事業1ポイントの上限(年度内)
次年度も続けて貯まります

事業参加時か窓口で申告してポイントゲット

東白川村健康ポイント メニュー2

H30.9月現在

参加予定	事業名	日時	場所	担当課
メタボ、生活習慣病予防に				
<input type="checkbox"/>	ヘルシー講座	 広報等でお知らせ	保健福祉センター	保健福祉センター
<input type="checkbox"/>	塩分測定検査	 広報等でお知らせ		
介護予防に（65歳以上の方）				
<input type="checkbox"/>	お達者クラブ同窓会	9/19（水）午前	保健福祉センター	保健福祉センター
<input type="checkbox"/>	お達者クラブ	週1回毎週水曜日 午前 10月～3月		保健福祉センター （要申込）
<input type="checkbox"/>	楽チーン教室	毎月1回 10時30分～13時 9/26（水） 10/12（金） 11/26（月） 1/11（金） 2/18（月）		
<input type="checkbox"/>	PPK教室	毎月1回 13時半～15時半 9/7（金） 10/1（金） 11/5（月） 12/10（月） 1/21（月） 2/8（金） 3/8（金）		
<input type="checkbox"/>	リハビリ教室	毎月1回 10時～14時 10/15（月） 11/12（月） 12/21（金） 1/28（月） 2/22（金） 3/22（金）		
心の健康				
<input type="checkbox"/>	心の健康講演会	 3月（広報等でお知らせ）	保健福祉センター	保健福祉センター
岐阜県のイベント 詳細はチラシ等をご確認ください				
<input type="checkbox"/>	ぎふ清流レクリエーション フェスティバル （開会式）	9/29（土）	岐阜メモリアルセンター	ねんりんピック推進事務局
<input type="checkbox"/>	ぎふ清流レクリエーション フェスティバル （レク種目大会）	9月～10月	岐阜メモリアルセンターなど79会場	ねんりんピック推進事務局
<input type="checkbox"/>	食品の安全・安心シンポジウム	11/13（火）	岐阜県図書館	生活衛生課
<input type="checkbox"/>	世界糖尿病記念セミナー in GIFU	11/18（日）	岐阜グランドホテル	保健医療課
<input type="checkbox"/>	清流の国ぎふ 健康づくりフォーラム	12/22（土）	不二羽島文化センター	保健医療課
<input type="checkbox"/>	県民健康セミナー 「ウィルス性肝炎の撲滅をめざして」	H31.1/12（土）	ぎふメディアコスモス	保健医療課



わたしを6ポイント集めてね！
お店で色々な特典がもらえる健康カードと
抽選でプレゼントが当たるよ！

担当課	電話
保健福祉センター	0574-78-2100
東白川村役場（村民課・教育委員会）	0574-78-3111

ポイントの例	数
○健康まつりで胃がん・肺がん検診	1
○村の特定健診（血液検査）	1
○特定健診の保健指導を受けた	1
○「体重を測る」と目標を立てた	1
○目標達成した	1
○ウォーキング大会参加	1

計6ポイント！窓〇へGO