



2019年度 健康づくりポイントラリー事業



目的 健康事業に参加し、ポイントを貯めることを楽しみにしながら、健康づくりへの関心や習慣を高め、村民全体の健康増進を図ることを目的とする。

期間 平成31年4月15日～令和2年3月31日（ポイント交換は、2月～4月にまとめて行います。）

対象者 20歳以上の村民

内容 健康事業に参加し、ポイントを集め、貯まったポイントを景品と交換する。

景品 15ポイントごとに500円のQ.U.Oカード

条件 基本健診または人間ドックを必ず受診すること

注意事項 詳細の内容は、広報や告知端末において周知しますのでご確認ください。

ポイント交換は、基本的に即日交換で行います。押し忘れ等がある場合は、各事業の担当者に確認をしてから申請をしてください。



【詳細項目】

		行事名	日時【予定】	場所	ポイント数	注意事項
1	健診	いきいき健康村どうし健診 (集団健診)	令和元年 5月 9日(木) 9月 4日(水) 5日(木)	やまゆりセンター	基本健診：1ポイント がん検診：1ポイント 歯科検診：1ポイント	集団健診以外の場合は、健診結果の写しを住民健康課に提出すると、ポイントがもらえます。がん検診は、基本健診以外の項目を1つでも受診すると、ポイントがもらえます。
2		結果説明会	令和元年 6月、10月	やまゆりセンター	参加で1ポイント	結果のみ持ち帰りの場合は、付与できません。
3		どうし人間ドック	平成31年4月～令和2年3月 (都合の良い日に予約)	健診機関	基本+がん受診：4ポイント 歯科検診：1ポイント	歯科検診は、人間ドック後、 歯科診療所で無料で受診出来ます。
4	運動	ズンバ教室	平成31年4月～令和2年3月 (年間33回実施)	やまゆりセンター	1回参加で1ポイント	最大10ポイントまで
5		浜ちゃん体操	平成31年4月～令和2年3月 (年間33回実施)	やまゆりセンター	1回参加で1ポイント	最大10ポイントまで
6		ウォーキング	令和元年9月～令和元年12月 (年間12回実施)	村内各所	1回参加で1ポイント	最大10ポイントまで
7		忍野村フィットネスセンター	平成31年4月～令和2年3月 (都合の良い日に利用)	忍野村フィットネスセンター	1回参加で2ポイント	最大10ポイントまで
8		つぼみっこ(運動)	平成31年4月～令和2年3月 (年間12回実施)	学童保育所	1回参加で1ポイント	最大10ポイントまで
9		NewSports教室	令和元年 5月.7月.9月.11月.1月.3月	道志体育館	参加で1ポイント	
10		第9回村内卓球大会	令和元年 6月頃	道志小中学校体育館	参加で1ポイント	
11		村民ゲートボール大会	令和元年 7月頃	旧道志小学校グラウンド	参加で1ポイント	
12		体力運動能力調査	令和元年 9月頃	やまゆりセンター	参加で1ポイント	
13		第58回道志村村民体育祭り	令和元年 10月6日(日)	道志小中学校グラウンド	参加で1ポイント	
14	第45回道志村スキー教室	令和元年 1月4日(土)～5日(日)	Mt.乗鞍スノーリゾート	参加で1ポイント		
15	食事	良い食生活料理教室	令和元年 12月頃	やまゆりセンター	参加で1ポイント	
16		つぼみっこ(食事)	平成31年4月～令和2年3月 (年間12回実施)	学童保育所	1回参加で1ポイント	最大10ポイントまで
17		塩分チェック	平成31年4月～令和2年3月 (都合の良い時に実施)	自宅	調査票を提出して1ポイント	
18	予防接種	インフルエンザ予防接種	平成30年 10月～2月末	医療機関	接種で1ポイント	