



# 令和2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 令和2年4月1日～令和3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QUO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<br>(集団健診) | 令和2年<br>5月14日(木)<br>9月3日(木) 4日(金) | やまゆりセンター      | 基本健診：1ポイント<br>がん検診：1ポイント<br>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2年<br>6月26日・10月23日              | 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               | 令和2年4月～令和3年3月<br>(都合の良い日に予約)      | 健診機関          | 基本+がん受診：4ポイント<br>歯科検診：1ポイント            | 歯科検診は、人間ドック後、<br>歯科診療所で無料で受診出来ます。                                               |
| 4  | 運動       | ズンハ教室                  | 令和2年5月～令和3年3月<br>(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                 | 令和2年5月～令和3年3月<br>(年間32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2年9月～令和2年11月<br>(年間9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          | 令和2年5月～令和3年3月<br>(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)              | 令和2年5月～令和3年3月<br>(年間11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2年4月～令和3年3月<br>(年間6回実施)         | 道志体育館         | 参加で1ポイント                               |                                                                                 |
| 10 |          | 村内卓球大会                 | 令和2年<br>7月上旬                      | 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2年<br>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2年<br>10月頃                      | やまゆりセンター      | 参加で1ポイント                               |                                                                                 |
| 13 |          | 道志村村民体育祭り              | 令和2年<br>10月上旬                     | 道志小中学校グラウンド   | 参加で1ポイント                               |                                                                                 |
| 14 | 道志村スキー教室 | 令和3年<br>1月上旬           | 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2年<br>12月上旬                     | やまゆりセンター      | 参加で1ポイント                               |                                                                                 |
| 16 |          | つぼみっこ(食事)              | 令和2年5月～令和3年3月<br>(年間11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                 | 令和2年4月～令和3年3月<br>(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            | 令和2年10月～<br>令和3年2月末               | 医療機関          | 接種で1ポイント                               |                                                                                 |