

平成31年度『石川町健康ポイント対象事業一覧』

☆いつまでも健康に暮らすために、積極的に健康づくりに取り組み「健康」と「お得」をゲットしよう！☆

(1) 個人目標 (※目標は目安です！ご自分の健康状態にあわせて実践しましょう！)

No.	毎日の健康づくり対象項目		対象者	期間	ポイント数
1	ウォーキング	毎日の目標(65歳未満) 6,000～8,000歩以上/日 または、45分以上	18歳以上 町内在住の方 (高校生を除く)	25日以上 ／月毎	80
		毎日の目標(65歳以上) 4,000～6,000歩以上/日 または、30分以上			
	軽運動	毎日の目標(65歳未満) 45分以上		25日以上 ／月毎	
		毎日の目標(65歳以上) 30分以上			
2	食生活の改善	毎日の目標(2つ以上) 例) ・食事は1日3食 ・野菜を食べる ・お酒の量を控える		25日以上 ／月毎	40

(2) 健康づくり事業 (※総合健診は、健康診査のほか胃・肺・大腸がん検診になります。)

No.	健康づくり事業対象項目		対象者	期間	ポイント数
1	総合健康診査等	特定健康診査	18歳以上 町内在住の方 (高校生を除く)	1回 ／年毎	40
2		高齢者健康診査			
3		県民健康診査			
4		人間ドック			
5	がん検診	乳がん検診		1回 ／年毎	20
6		子宮がん検診			
7	健康教室	健康・食育教室		1回/回毎	20
8	献血	献血	町内献血を 行った方 (校生も含む)	1回/回毎	40
9	介護予防教室	高齢者サロン	18歳以上 町内在住の方 (高校生を除く)	8回毎	80

◆町の健診以外(医療機関・職場健診・人間ドック等)で受診した場合、健診結果を持参ください。

◆総合健診は、特定健診・高齢者健診・人間ドックのいずれか1つになります。

◆献血は、町内在住の方のほか、町内で献血を行った方(高校生も含む)も対象となります。

(3) ボランティア活動

No.	ボランティア活動対象項目		対象者	期間	ポイント数
1	ボランティア	ミニデイボランティア	18歳以上 町内在住の方 (高校生を除く)	1回/回毎	20
2		食生活改善推進ボランティア			

(4) その他

◆個人目標は、記入台紙を使用します。健康づくり事業は、参加することにより「ポイント引換券」を配布します。(ポイント引換券は、保健センター・保健福祉課・さくらカード加盟店で交換します。)