

大衡村に
お住まいの
18歳以上の方

令和8年度

思い立ったときが始め時

大衡村健康ポイント

健康づくりに関する事業に参加した日や自主的な健康習慣を書き留めて、健康ポイントを集めてみませんか？

実施期間 5月1日(金) ▶ 12月31日(木)まで

交換期間 8月3日(月) ▶ 令和9年1月29日(金)まで

参加の方法

1 ポイントカードを準備します。

下記の点線で切り取って、カードを作ります。紛失した場合は、万葉研修センター・福祉センターでの配布や村公式ウェブサイトからのダウンロードも可能です。

2 ポイントを集めます。

健診受診や健康づくり事業に参加した日、自主的に運動した日などを、ポイントカードに書き留めます。

3 50ポイント・100ポイント貯まったら、それぞれのタイミングで提出します。

交換期間内にポイントカードを福祉センターへお持ちください。

50ポイント達成者【全員】 ▶ 確認後、その場で景品をお渡しします。

100ポイント達成者【先着50名】 ▶ 簡単なアンケートにお答えいただき、その場でQUOカード(500円)をお渡しします。

景品をゲットできる
チャンスが**2倍**にアップ!

4 特別景品があたるかも!?

100ポイント達成者の中から抽選で5名に、後日、5,000円相当の景品をお渡しします。

健康づくり上級者向けミミヨリ情報

本気で禁煙

▶ 禁煙開始日は、記念日やキリのいい日に。始める前から離脱症状対策を準備しましょう。保険適応になる方は禁煙外来が絶対オススメ!! 保健師から情報提供します。

あなただけのメニュー

▶ 気になる悩みに合わせて管理栄養士から個別にアドバイスをします。【予約制】

キリトリ線

ポイント早見表

項目	ポイント
禁煙(1カ月継続ごと)	10
特定健診、生活習慣病予防健診、後期高齢者健診、人間ドック	5
各種がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診	5
成人歯科健診、後期高齢者歯科健診	5
脳ドック	5
特定保健指導、健康何でも相談	5
村健康福祉課主催の運動教室	3
村社会教育課(公民館)主催のスポーツ関連教室・大会	3
1日30分以上のウォーキング	1
1日1回以上のラジオ・テレビ体操などの運動	1
1日1回以上の上記にあてはまらない個別の運動	1

令和8年度

大衡村健康ポイントカード

地区

氏名

開始日

月

日

50ポイント

月

日

達成日

100ポイント

月

日

問い合わせ先(景品交換先)

健康福祉課(福祉センター内)
☎345-0253



ポイントカードの記入方法

例

6/27	6/28	6/29	6/30	7/7 特定健診	6	7	8	9	7/8
8/1 禁煙	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

- 集めたポイント分の枠に、日付を記入します。
- 複数ポイントを集めた日は、理由を記入します。
- 健康福祉課や社会教育課（公民館）主催の事業にカードをお持ちの場合は、職員がスタンプなどを押印します。

ポイント対象の項目

項目		ポイント
禁煙	1カ月継続ごと	10
健診など	特定健診・生活習慣病予防健診・後期高齢者健診・人間ドック・各種がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診・成人歯科健診・後期高齢者歯科健診・脳ドック、特定保健指導や健康何でも相談	5
教室など	【健康福祉課】運動教室、トレーニングルーム万葉 【社会教育課（公民館）】村民スポーツレクリエーション大会、スポーツ交流大会、ニュースポーツ体験交流会、パークゴルフ教室、ソフトテニス教室、体力テスト	3
運動	1日30分以上のウォーキング、1日1回以上のラジオ・テレビ体操やその他個別の運動	1


散歩でも
ラジオ体操でも
OK

- ★ポイントは自己申告制です。ご自身でカウントしてください。
- ★健康ポイントは、健康づくりのきっかけを目指す取り組みです。体調に注意し、無理のない運動を行いましょう。
- ★景品の交換期間：8月3日（月）～令和9年1月29日（金）まで

問い合わせ先（景品交換先）

健康福祉課（福祉センター内） ☎345-0253

キリトリ線

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50 
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100 