

# 東白川村健康ポイント (対象事業)

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：令和7年3月末まで。  
 6ポイント貯まったら申請。  
 ※チャレンジシートは事業参加時にお渡しします。  
 ★健診・食事・運動・睡眠等生活リズムが大切です。

抽選ハガキ申込締切

【村窓口】令和7年2月14日(金)

【郵送】令和7年2月28日(金)

申請・問合せ

東白川村保健福祉センター/78-2100

## 東白川村健康ポイント メニュー①

※令和6年5月現在の予定です。予定が変更になる可能性があります。

	事業名	日時	場所
健診や結果説明を受けて、健康管理に役立てましょう			
<input type="checkbox"/>	がん検診等 <b>必須</b>	健康まつり：10/26、10/27 乳がん検診・骨粗しょう症検診：8/23 胃がん検診：6/19	はなのき会館、保健福祉センター
<input type="checkbox"/>	血液検査 <b>必須</b> (特定健診など)	血液検査：8/1、8/2、8/5 特定健診：8/27、8/30、9/5 9/9、9/17	保健福祉センター、診療所等
<input type="checkbox"/>	結果説明 <b>無料</b> (特定保健指導)	特定健診当日または随時	
<input type="checkbox"/>	健康相談 <b>無料</b>	6/13、7/11、8/15、9/12、10/15、 11/12、12/16、1/15、2/13、3/13	保健福祉センター
歯の健康			
<input type="checkbox"/>	お口の健康教室 <b>無料</b>	広報等でお知らせ	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)	2月末まで	歯科医院(加茂歯科医師会・ 中津川市歯科医師会) (美濃加茂市・加茂郡・中津川市 で歯科医師会に加入する歯科医 院)
<input type="checkbox"/>	ぎふ・すこやか口腔健診 (75歳以上の方)		
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 <b>無料</b>	参加時に設定します	自宅や職場で取り組みます
<input type="checkbox"/>	目標達成 <b>無料</b>	10日以上で達成!	
メタボ、生活習慣病予防に			
<input type="checkbox"/>	ヘルシー講座 <b>無料</b>	広報等でお知らせ	保健福祉センター
<input type="checkbox"/>	塩分測定検査 <b>無料</b>	広報等でお知らせ	

# 東白川村健康ポイント メニュー②

	事業名	日時	場所
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 <b>無料</b>	6/20、7/25、8/28、9/19、11/21、12/19、1/23、2/25、3/27	村内
<input type="checkbox"/>	ウォーキングコースの紹介	随時受付	
<input type="checkbox"/>	ゆる体操 <b>無料</b>	6/17、7/22、8/19、9/24、10/22、11/12、12/16、1/20、2/17、3/17	黒淵クラブ
		6/25、7/23、8/27、9/24、10/22、11/26、12/17、1/28、2/25、3/25	五加サロン
<input type="checkbox"/>	ウォーキング大会×かもけんウォーキング <b>教</b>	10月6日(日)	未定
<input type="checkbox"/>	エアロビクス教室 <b>教</b>	6/12、7/10、9/11、10/9、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12	はなのき別館
<input type="checkbox"/>	ヨガ教室 <b>教</b>	6/14、7/12、8/9、9/13、10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14	はなのき別館
<input type="checkbox"/>	バランスボール教室 <b>教</b>	6/7、7/5、8/2、9/6、10/4	はなのき別館
<input type="checkbox"/>	じぶんほぐし教室 <b>教</b>	5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25	はなのき別館
介護予防に(65歳以上の方)			
<input type="checkbox"/>	お達者クラブ	個別で通知します	保健福祉センター
<input type="checkbox"/>	リハビリ教室	個別で通知します	村内各所

**教**：教育委員会主催      その他：保健福祉センター主催



私を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  
抽選でプレゼントが当たるよ！

1事業1ポイントの上限(年度内)  
事業参加時か窓口で申告してポイントゲット

6ポイント例	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
○ウォーキングに参加	1

問合せ先：保健福祉センター/78-2100 東白川村役場(教育委員会)/78-3111