

これであなたも100ポイントGET!

- ①ふるさと健康体操に参加「5月から10月まで続けるぞ!」
5ポイント×6カ月=30ポイント
- ②「私の取り組み」にエントリーして毎日体重を測定
「5月から10月まで続けるぞ!」
5ポイント×6カ月=30ポイント



- ③歯科イベントを受ける
20ポイント(必須事業クリア)
 - ④特定健康診査を受診しよう
25ポイント(必須事業クリア)
- 合計105ポイント獲得**
目標ポイント達成です!

100ポイント達成者全員に、500円分の次のいずれかをプレゼントします。

- ①ニコニコ商店会協同組合お買物券
- ②里の駅アグリ館お買物券
- ③図書カード

また、ダブルチャンスとして、100ポイント達成者の中から抽選で50の方に健康お役立ちグッズをプレゼントします。

現在、健康づくり・チャレンジポイント事業に参加している皆さんへ



目標ポイントである100ポイントまでもう一歩…という方へ、健康づくりに役立つさまざまな事業を実施します。多くの方のご参加をお待ちしています。

■ふるさと健康体操に参加してみませんか?

吉幾三さんが歌う寄居町のイメージソング「ふるさとはこの町」に乗せて「伸ばす・曲げる・回す」運動を中心とした健康体操です。その他にも、室内で行う有酸素運動やストレッチなどを行います。なお、事前のお申し込みは不要ですので、当日直接お越しください。

- 獲得ポイント/1カ月ごとに5ポイント
- 期日/5月15日、29日、6月5日、19日、7月3日、17日、31日(第1・3・5木曜日)
- 時間/午前10時~11時
- 場所/総合体育館・アタゴ記念館剣道場
- 対象/町内在住の方
- 持参するもの/上履き、タオル、飲み物

■今後の健康づくり・チャレンジポイント対象事業

事業名	実施日	獲得ポイント	備考
健康診査等 *1つ以上参加を することが必須条件 となっています。	歯科イベント (歯周疾患検診)	5月25日(日)	20 本誌16頁掲載
	子宮頸がん・ 乳がん検診	6月25日(水)~	各10 本誌8・9頁掲載
	結核検診	6月27日(金)	5 本誌17頁掲載
	特定健康診査	9月17日(水)~	25 本誌8月号掲載予定
	胃がん検診 大腸がん検診 肺がん検診	9月17日(水)~	各10 本誌8月号掲載予定
健康・ふれあい映画会	6月15日(日)	10 本誌25頁掲載	
体力測定会	9月6日(土)	20 本誌8月号掲載予定	

※ポイント対象となる事業については本誌に随時掲載します。目印はこのマークです。
問い合わせ/保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。



第3弾!

健康づくり・チャレンジポイント事業実施中!

~「私の取り組み」チャレンジポイントをご存知ですか?~

町では、町民の皆さんの健康づくりに対する意識高揚を図るとともに、自主的な健康づくりのきっかけづくりのため、健康づくり・チャレンジポイント事業を実施しています。この事業には次の2種類のポイントがあります。

1. 町が実施する健康づくり・チャレンジポイント対象事業へ参加して獲得できるポイント
2. 「私の取り組み」チャレンジポイントとして、ご自宅等で行った健康づくりへの取り組みが目標に達したときに獲得できるポイント

この2種類のポイントの合計で、100ポイントを目指す事業です。

「私の取り組み」チャレンジポイントは、ご自身で決めた目標に対して、毎日取り組み記録を付けていくため、無理なく生活習慣を改善していくことが可能です。なお、事前に登録が必要となりますので、保健福祉総合センター、または健康福祉課へお越しください。登録していただいた方に、「私の取り組み」チャレンジカードをお渡しします。

豊かな人生と健康長寿の実現には、一人ひとりが健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。ぜひ「私の取り組み」チャレンジポイントにご参加ください。

実施期間/10月14日(火)まで
対象/20歳以上の町民の方

「私の取り組み」チャレンジカードの記録の付け方

ご自身で決めた目標に取り組んでいただき、5割以上の達成でポイント獲得となります。毎日記録を付けましょう。



○月「私の取り組み」当月獲得ポイント

曜日	1	2	3	4	5	6	7
○			○	○		○	
65kg	65.8kg		66.2kg		65.8kg	64.2kg	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

例1
「できた」、「できなかった」が2択のものは、できたときに○を記入してください。

例2
体重や歩数、距離のように数値で記録できるものは数値で記入してください。

自己評価コメント