

どんなことをするとポイントもらえるの???

①②③全てあわせて50ポイント貯めましょう。
(必ず①②③の3種類のことに取り組んでください。)

①自主的な健康づくり運動をする — 最高40ポイント

取り組む内容を3つ決める(健康に関することなら何でもOK!)

例: 間食を控える、1口30回噛んで食べる、毎朝ラジオ体操をする など

決めた内容に取り組み、どれか一つでも達成できたらOK! 達成できた日付を記入する。

※1日のうちに複数内容を達成しても1日1ポイント



②各種検診(健診)を受診する — 最高15ポイント

■15ポイント 人間ドック

■10ポイント 特定保健指導修了

■5ポイント 職場の健康診査、特定健診、各種がん検診、骨粗鬆症検診、歯周病検診、肝炎ウイルス検診、健診結果説明会への参加、東員町各種検診申込書の提出、乳児健診(4・10か月)、幼児健診(1歳半・3歳健診)

受けた検診名等をマスに記入する。

※申請時結果を持参して下さい。ただし保健福祉センターで集団検診(巡回健診含む)を受けた方は不要です。



③その他のポイント — 最高15ポイント

■10ポイント 食生活改善推進員養成講座修了者

■5ポイント こころの健康講座、生活習慣病予防教室、歯周病予防教室、おやこの食育教室、食改伝達講習、健康づくり料理教室、マタニティ教室、離乳食教室、ブックスタート教室、献血、地方公共団体が主催・先催又は後援する健康に関わる講演、講座

■3ポイント イオンモールウォーキング

■1ポイント 子育て支援センターの利用、町が行う健康相談会への参加、とういんフレンドリークラブが行う教室等への参加、地域の支えあい活動への参加(東員町地域支えあい活動登録団体が実施するもの)、血圧・血管年齢・脳年齢・体組成等の計測(イオン東員ヘルスステーションに常設、健康イベント等で計測)、東員町の体育施設の利用

実施した取組等をマスに記入する。 ※上記項目は、各1回につきのポイントです。

3種類合計で50ポイント

健康応援カード
ゲット!



◀ 県内の協力店で、カードを提示することで、お店ごとの様々なサービスが受けられるちょっとお得なカードです。

・県内の協力店やサービス内容については、県のホームページをご覧ください。
<http://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/m0068900107.htm>

東員町健康づくり ポイントカード



実施期間 令和 年 月 日() ▶ 令和 年 月 日()

ポイント交換期間 令和 年 月 日() ▶ 令和 年 月 日()

チャレンジ開始日 令和 年 月 日
(カード発行日)

ふりがな		
氏名		
性別	年齢	電話番号
男・女		
〒		
東員町		
町内マイレージ取組事業所に 勤務の場合、勤務先名称		

受付日

※記載された個人情報は当事業以外には使用しません。

お問い合わせ ▶ 東員町役場健康長寿課 TEL 86-2823

