

エコ活にも  
取り組もう!

## 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種類について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: 毎朝ラジオ体操をする、徒歩(or自転車)で通勤する、旬の食材を使い3食バランスよく食べる など  
決めた内容に取り組み、どれか1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、骨粗しょう症検診、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)、幼児歯科健診、産婦健診、妊婦歯科健診

受けた検診名や日付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、糖尿病予防講座、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、民話と史跡をめぐるウォーキング
- 1ポイント 町が行う健康相談・測定会への参加、子育て支援センターの利用、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・体組成等の計測(健康イベント等で計測)、東員町の体育施設の利用、地域の環境活動(ごみ拾いなど)への参加

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!

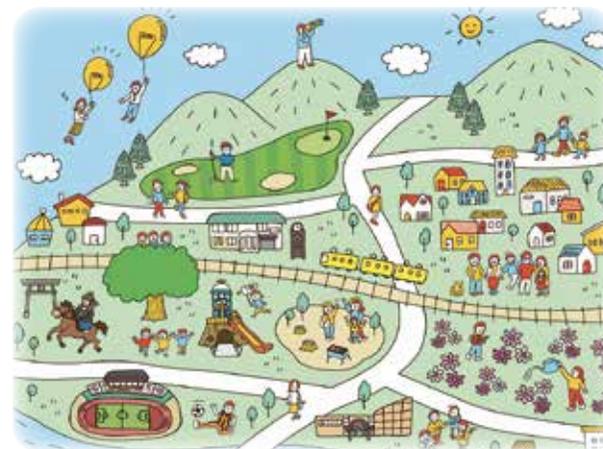
他にも素敵なプレゼントがもらえるかも!?



◀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5年5月5日(月) ▶ 令和6年3月22日(金)

ポイント交換期間 令和5年6月1日(木) ▶ 令和6年3月29日(金)

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 TEL86-2823

