

## どんなことをするとポイントをもたらせるの???

①②③全てあわせて50ポイント貯めましょう。  
(必ず①②③の3種類全て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

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ポイントです。



### ②各種検診(健診)・保健指導を受ける

- 10ポイント 人間ドック、特定保健指導、生活習慣病等の予防についての保健指導
- 5ポイント 職場の健康診査、特定健診、後期高齢者健診、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、妊産婦健診、妊婦歯科健診

受けた検診名や日付等をマスに記入する。 ※保健指導は、町職員が記入します。



### ③社会参加のポイント

- 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、フレイルチェック、フレイル予防教室への参加
- 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 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(町内の健康測定機器常設店や施設、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!

さらに!  
2月までのポイント交換で  
抽選で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。



令和8年度

# 東員町健康づくり ポイントカード

エコ活にも  
取り組もう!



実施期間・ポイント交換期間 令和8年5月11日(月)▶令和9年3月31日(水)

チャレンジ開始日 令和 年 月 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

健康応援カード  
No.

※記載された個人情報は当事業以外には使用しません。

申込フォーム



お問い合わせ ▶ 東員町役場健康長寿課 TEL 0594-86-2823  
引き換え場所 ▶ 東員町役場健康長寿課窓口、又は申込フォーム

