

# 令和5年度 はりま活き生き\*健康ポイント

～ あなたの健康づくりのきっかけに～

元気で活き生きと過ごせるよう、皆さんの健康づくりの取り組みを応援します。

健康づくりに  
取り組む!



ポイントを集める!

5ポイント  
集まれば  
役場へ!

プレゼントを  
もらう!

**対象者** 18歳以上の播磨町民 (年度につき1人1枚)  
**実施期間** 令和6年3月29日(金)まで

- ① 健診を受診する (1項目ごとに1ポイント)
  - ② イベントや健康教室に参加する (1教室につき1ポイント)
  - ③ 毎日の健康記録をつける (1ポイント)
- 目標を達成するとボーナスポイント (1ポイント) ※①②最大2ポイントまで



広報では、左のマークがついている事業が対象です。

★ 職場や医療機関で受けた健康診査・がん検診、定期的に受けている歯科健診もポイントの対象になりました!

★ ポイントがたまるイベント・教室が増えました!

詳しくは、裏面の「健康ポイントを集めるには」をご覧ください。

ポイントが  
たまりやす  
くなったよ!

- ・健康づくりを楽しんで、どんどんポイントを集めよう!
- ・スタンプ押印期間 令和6年3月29日(金)まで



- ・5ポイント以上集まれば、この用紙を播磨町役場健康福祉課(⑤番窓口)までお持ちください。
- ・引換書をご記入いただき、商品引換券をお渡しします。

- ・先着300名に景品をプレゼント
- ・商品引換期間 令和6年3月29日(金)まで(お米は2月末まで)
- ・下記の商品は昨年度のもので、商品の変更があります。



## 令和5年度 はりま活き生き\*健康ポイントカード

お名前		生年月日	昭和・平成	年	月	日( 歳)
ご住所	播磨町	電話番号				

①健診を受診

②イベント・教室に  
参加

③毎日の健康記録

①健診を受診

②イベント・教室に  
参加

ボーナスポイント



健康ポイントを集めるには

項目	内容
① 健診	健康診査
	がん検診など
	歯科健診
② 健康イベント・教室	令和5年度に受けた健診等の結果を、健康福祉課までお持ちください。 職場や医療機関で受けた健康診査やがん検診、定期的に受けている歯科健診もポイントの対象になりました！
	健康イベント・健康教室・健康相談 百歳体操・はつらつ広場・愛の献血 NEW 保健師との窓口での面談 健康いきいきセンターでの教室 播磨町総合体育館での教室 ポイントがたまるイベント・教室が増えました！ ポイント対象については町ホームページに掲載します。 会場では、ポイントの押印、もしくは健康ポイント引換券をお渡しします。 健康ポイント引換券は健康福祉課までお持ちください。ポイントを押印します。

③ 毎日の健康記録 (目標設定は自由)

日々の生活の中で、取り組みそうな健康づくりの目標を1つ考えてみましょう。  
 毎日の小さな積み重ねが将来の健康をつくります。30日間チャレンジしてみましょう。  
 日々の目標を20日以上達成、体重の数値を改善、禁煙を達成された方などには  
 ボーナスポイント1ポイントをプレゼントします！

(記入例)

私のチャレンジ目標		1日7,000歩以上歩く		
日付	曜日	目標達成できたなら○	メモ	
1	5/1	月	○	8,000歩
2	5/2	火	×	5,000歩
3	5/3	水	○	7,000歩

記録用紙 (実際に記入しましょう)

別の記録用紙や、アプリの記録を見せてもらっても可。

私のチャレンジ目標											
日付	曜日	目標達成できたなら○	メモ	日付	曜日	目標達成できたなら○	メモ	日付	曜日	目標達成できたなら○	メモ
1	/			11	/			21	/		
2	/			12	/			22	/		
3	/			13	/			23	/		
4	/			14	/			24	/		
5	/			15	/			25	/		
6	/			16	/			26	/		
7	/			17	/			27	/		
8	/			18	/			28	/		
9	/			19	/			29	/		
10	/			20	/			30	/		

○30日間チャレンジして、生活習慣が改善しましたか？(該当するものに○印)

- 1 生活習慣が改善した(具体的に: )
- 2 特に改善しなかった(具体的に: )