

はりま活き生き*健康ポイント

いつまでも、活き生きと楽しみながら健康づくりに取り組めるように、20歳以上の人を対象に「健康ポイント」制度を行っています。

- ①健診やがん検診を受診する
- ②町が実施する健康教室やイベントに参加する
- ③毎日の健康記録を付けることで、健康ポイントスタンプがもらえます。スタンプを5つ集めると景品と交換できます。

※健康ポイントカードは令和3年広報5月号と同時に配布していますが、お持ちでない方はすこやか環境グループ(⑤番窓口)でも配布しています。



下記の中で5ポイント以上集めます。
※1項目最大2つまで

健診を受診	イベント・教室に参加	毎日の健康記録
健診を受診	イベント・教室に参加	ボーナスポイント

<健診を受診>
町の健診のほか、職場健診や人間ドックも対象です。健診結果をすこやか環境グループにお持ちください。

<イベント・教室に参加>
広報等で健康ポイントマークがついているイベントや教室が対象です。



<毎日の健康記録・ボーナスポイント>

健康づくりのためのチャレンジ目標を立てましょう。日々の目標が30日中20日以上達成、もしくは体重の数値が改善したなどの個人目標を達成した場合は、ボーナスポイントがつかます。記録用紙はどんなものでもOK。

5ポイント集まったら、健康ポイントカードをすこやか環境グループまでお持ちください。商品引換券をお渡しします。商品は6つの中からお選びください。



NEW!
いせきくんとやよいちゃんのイラスト入り、播磨町オリジナルリュックバッグ。手持ちにもリュックにもなります。



地元産の
おいしいお米
「ヒノヒカリ」
(玄米3kg)

NEW!
毎日のウォーキングに！歩数計



国産大豆100%のもめん豆腐・お刺身トロ湯葉・黒豆納豆・黒豆煮汁のお得なセット。



どくだみ茶・はとむぎ茶など、国産茶葉9種類をブレンドした健康茶！便利なティーバックで18袋入り。

播磨町オリジナルのマグボトル



商品の引換は、**令和4年3月末まで!**
お米の引換は、**令和4年2月末までだよ!**

問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611