

～健康ポイントを集めるには～

項目	内容
健診を受診	特定健診・後期高齢者健診 がん検診等 (加古川総合保健センター・町内巡回検診) 歯周病検診・後期高齢者歯科口腔健診 協力医療機関での健診、町内巡回健診、加古川総合保健センター ※健診会場にてポイントがもらえなかった場合、健診結果をすこやか環境グループまでお持ちください。 肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん・骨粗しょう症検診・ 肝炎ウイルス検査・胃がんリスク検査・基本健診・若い世代の血液検査 健(検)診結果をすこやか環境グループまでお持ちください。 町外の協力医療機関、協力医療機関以外、職場、人間ドック等の健診を受診された方は、結果をすこやか環境グループまでお持ちください。
教室イベント参加	健康イベント・健康教室・健康栄養相談など 日程・内容は広報でご案内します。 愛の献血 右の健康ポイントマークがついているものが対象です。 はつらつ広場・百歳体操 それぞれのスタンプ10個で、健康ポイント1ポイントと交換します。 (詳細は播磨町社会福祉協議会へお問い合わせください。)



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につながります。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	目標達成できたか	メモ	
1	5/1	金	○	8,000歩
2	5/2	土	×	5,000歩
3	5/3	日	○	7,000歩

すこやか環境グループに提出し、ポイントをもらいましょう。別の用紙での記録、アプリの歩数計や体重管理などの記録でも可。

記録用紙(実際に記入しましょう)

私のチャレンジ目標											
日付	曜日	目標達成できたか	メモ	日付	曜日	目標達成できたか	メモ	日付	曜日	目標達成できたか	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	/		

〇30日間チャレンジして、生活習慣が改善しましたか?(以下、該当する数字に〇印)

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:)

はりま活き生き*健康ポイント

～ポイントを集めて景品をもらおう～

対象者 20歳以上の播磨町民
 実施期間 令和5年3月31日まで(年度につき1人1枚)
 問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



健康づくりに取り組み、5ポイント集めましょう!

次ページの「健康ポイントを集めるには」をご覧ください。

健診を受診
1ポイント

イベント・教室に参加
1ポイント

毎日の健康記録
1ポイント

健診を受診
1ポイント

イベント・教室に参加
1ポイント

ボーナスポイント
1ポイント

※1項目最大2つまで



- ・「イベント・教室」は、広報などで右の健康ポイントマークがついているものが対象です。
- ・健康記録で目標達成された人にはボーナスポイントをプレゼント!(記録については次ページをご参照ください)

- ・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5年3月31日まで



- ・5ポイント以上集まれば、健康ポイントカードをすこやか環境グループ(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ます。

- ・先着1,000人にプレゼント
- ・商品引換期間 令和5年3月31日まで(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4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)
ご住所	播磨町	電話番号	

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!