



# さよう健康ポイント

プレゼント

応募用紙



☆アンケートにご協力ください☆

(当てはまる番号にひとつ○をつけてください。)

- 健康ポイントに参加した理由
  - 健康づくりのため
  - 家族・知人のすすめ
  - 景品がもらえるから
  - その他
- 健康ポイントに参加してどのように感じましたか？
  - とても楽しかった
  - 楽しかった
  - 楽しくなかった
- 健康ポイントに参加して変わったことがありますか？
  - 特定健診・がん検診について
    - 健康ポイントがきっかけで受けた。
    - 以前から受けている。
  - 健康教室やスポーツ教室について
    - 健康ポイントがきっかけで参加した。
    - 以前から参加している。
  - 健康への意識について
    - 高まった
    - 変わらない
- 健康ポイント制度に関するご意見・ご要望があればお書きください。



応募ポイント数	ポイント
住所	佐用町 番地
ふりがな氏名	
生年月日	大・昭・平 年 月 日 ( )才
性別	男 ・ 女
加入している保険	・ 国民健康保険 ・ 国民健康保険以外
電話番号	( )
申込み・お問い合わせ	〒679-5380 佐用町佐用2611-1 佐用町役場 健康福祉課 健康福祉推進室 Tel 82-0661 / Fax 82-0144

受付 年 月 日

## 平成28年度さよう健康ポイント制度ポイント台紙

(期間H28/9月~H29年3月末)



知る	食べる	動く
<b>特定健診受診 (2ポイント・必須)</b>	<b>減塩に取り組んでいる (1ポイント)</b>	<b>週3日以上運動 (1ポイント)</b>
健診結果をお持ちください。	健康福祉課へお越しください。	健康福祉課へお越しください。
<b>がん検診受診 (1ポイント)</b>	<b>ヘルシーメニュー (1ポイント)</b>	<b>教室・大会 (1ポイント)</b>
検診会場でスタンプを押してください。	健康応援店でスタンプを押してください。	教室や大会会場でスタンプを押してください。
<b>講座・講演会 (1ポイント)</b>	<b>ヘルシーメニュー (1ポイント)</b>	<b>教室・大会 (1ポイント)</b>
講座や講演会会場でスタンプを押してください。	健康応援店でスタンプを押してください。	教室や大会会場でスタンプを押してください。

### さよう健康ポイント制度って？

自ら健康づくりを行う町民のみなさんを応援し、楽しみながら健康づくりをすすめる制度で、佐用町の住民ならどなたでも参加することができます。健診(検診)を受けたり、おいしくヘルシーなメニューを食べたり、楽しく体をうごかしてポイントを貯めましょう！合計5ポイント以上貯まった方のなかから抽選で、50名に「子育て支援・ふるさと振興券」(1000円相当)をプレゼントします。

### ポイントの貯め方は？

知る・食べる・動く の3つの分野で、それぞれ対象の事業に参加すると、ポイントがもらえます。

- 知る
  - 特定健診(人間ドック等を含む)は必須で2ポイント。
  - \*健診(検診)は、受診がわかるもの(結果表など)を健康福祉課へお持ちください。講座や講演会は、会場でスタンプを押します。
  - がん検診の受診
  - 町主催の健康講座や健康講演会に参加
- 食べる
  - 減塩に取り組んでいる方は、健康福祉課へ申請
  - 健康応援店でヘルシーメニューを食べる
- 動く
  - 週3日以上運動を2か月以上続けている方は申請
  - 町主催の健康教室やスポーツ大会に参加  
(ポイントの対象となる事業は別紙参照のこと。)

## ポイント対象となる事業

### 知る

- ・**必須 (2ポイント)**は・・・  
特定健診・人間ドック等
- ・**通常 (1ポイント)**は・・・



- ・がん検診を受診(肺・胃・大腸・子宮・乳のうちから1つ以上)
- ・もっとステキになるための教室(特定保健指導)
- ・結果説明会・高血圧予防教室・糖尿病予防教室
- ・さよう健康フェスティバル 健康講演会
- ・こころの健康づくり講演会
- ・頭と体の健康教室
- ・認知症サポーター養成講座
- ・高年クラブ栄養教室

### 食べる

- ・減塩に取り組んでいる(だしを利用して薄味で食べる、しょうゆ・ソース等をかけない、ラーメンなどの汁を飲み残す、梅干し・漬物などを控えめにする、加工食品を控えめにする等)
- ・健康応援店(\*)でヘルシーメニューを食べる

### 動く

- ・週3回以上の運動(ウォーキング等)を2か月以上続けている
- ・さよう健康フェスティバル 健康ウォーキング
- ・町ペタンク大会
- ・チャレンジ健康ウォーキング(働く世代)
- ・高年クラブチャレンジ100日間ウォーキング
- ・いきいき百歳体操



## \* さよう健康応援店 \*

(ヘルシーメニューとは、地元の食材を使ったり、塩分やエネルギーが控えめなメニューです。)

健康応援店名	ヘルシーメニュー	ヘルシーポイント
姫松 TEL88-0066	鹿肉弁当(仕出し) 	鹿肉を塩こうじで漬け込み、カツとローストの二つの味が楽しめる。
一平 TEL82-2139	豆腐入りお好み焼き 	豆腐が1/4丁使われて、子供からお年寄りまで健康を考えた優しい味わい。
ふれあいの里上月 TEL86-8005	もち大豆みそ煮込みうどん 	もち大豆みその風味豊かなスープに、地元野菜がたっぷり溶け込んでいる。
味わいの里三日月 TEL79-2521	味わい定食(そばがんも) 	そば・こんにやく・自然薯等「さよの恵」が御膳いっぱい広がる。
笹ヶ丘荘 TEL88-0149	ひまわり地鶏の親子丼 	ひまわり地鶏の力あふれる食感と甘くとろける卵ハーモニーが絶妙。

### さよう健康ポイント制度とは

#### (制度の目的)

自らすすんで健診を受け、運動習慣をもち、食生活に気を付けるといった健康づくりに取り組む住民のかたを応援するための制度です。この制度の利用により、これまで健康づくりに関心のなかった住民のかたが健康づくりに関心をもち、また地元商工会との連携により、地産地消の推進にも寄与することを目的とします。

#### (制度のあらまし)

町内にお住いの方を対象に、知る・食べる・動くの3分野の対象事業への参加によりポイントがもらえます。5ポイント以上ためた方のなかから抽選で50名様に「子育て支援・ふるさと振興券」(1000円相当)をプレゼントします。

#### (健康ポイント対象事業)

##### ①知る

- ・特定健診(人間ドックなど)を受診 ……2ポイント(必須)
- ・がん検診を受診 ……1ポイント
- ・健康講座・健康講演会に参加 ……1ポイント

##### ②食べる

- ・減塩に気を付けている ……1ポイント
- ・健康応援店でヘルシーメニューを食べる ……1ポイント

##### ③動く

- ・週3日以上運動を2か月以上続けている ……1ポイント
- ・町が実施する健康教室やスポーツ大会に参加 ……1ポイント

#### (応募方法)

①～③すべての分野で1ポイント以上かつ合計5ポイント以上をためて、応募用紙に必要事項を記入のうえ、役場健康福祉課へ提出してください。(郵送可)

#### (締め切り)

平成28年度の健康ポイントは3月末まで。(必着)

#### (結果発表)

抽選の結果当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。発送は5月以降の予定です。

