

健康づくりでポイントを貯めよう!

さよう健康ポイント

ステップ1

役場健康福祉課または各支所で、ポイント手帳をもらう。



ステップ2

知る・食べる・動くの3分野で事業に参加しポイントを貯める。(健診・人間ドック等は必須)



ステップ3

5ポイント以上貯まったらまったら手帳のアンケートを記入して応募する。

動く

- 週3日以上ウォーキング
- 職場対抗60日チャレンジウォーキング
- 高年クラブチャレンジ100日ウォーキング

知る

- 特定健診・人間ドック・職場健診等受診
(* 必須ポイントです)
- がん検診受診
- 健康講座参加
- 健康講演会参加
- 頭と体の健康教室
- 認知症サポーター



食べる

- 減塩を实践
- 健康応援店でお食事

店名	ヘルシーメニュー
一平	豆腐入りお好み焼き
ふれあいの里上月	もち大豆煮込みうどん
味わいの里三日月	味わい定食(そばがんも)
笹ヶ丘荘	ひまわり地鶏親子丼
お休み処瓜生原	福ちゃんセット
朝来商店	佐用ひまわり地鶏丼
和楽路	ヘルシーハンバーグ定食
焼肉 かづ	鹿肉入りホルモンうどん



佐用町健康福祉課 (tel 82-0661)