



令和6年度 健康づくりポイントラリー事業



目的 健康事業に参加し、ポイントを貯めることを楽しみにしながら、健康づくりへの関心や習慣を高め、村民全体の健康増進を図ることを目的とする。□

期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日(ポイント交換は、2月～4月にまとめて行います。)

対象者 20歳以上の村民

内容 健康事業に参加し、ポイントを集め、貯まったポイントを景品と交換する。

景品 30ポイントごとに1枚500円のQUOカード

条件 基本健診または人間ドックを必ず受診すること

注意事項 詳細の内容は、広報や告知端末において周知しますのでご確認ください。

ポイント交換は、基本的に即日交換で行います。押し忘れ等がある場合は、各事業の担当者に確認をしてから申請をしてください。

予定が急遽中止及び変更となる可能性があります。



【詳細項目】

| | | 行事名 | 日時【予定】 | 場所 | ポイント数 | 注意事項 | |
|----|----|------------------------|------------------------------------|------------------------------|--|---|------|
| 1 | 健診 | いきいき健康村どうし健診 (集団健診) | 令和6年 5月9日(木) 9月4日(水)・9月5日(木) | やまゆりセンター | 基本健診:1ポイント がん検診:1ポイント | 集団健診以外の場合は、健診結果の写しを住民健康課に提出すると、ポイントがもらえます。がん検診は、基本健診以外の項目を1つでも受診すると、ポイントがもらえます。 | |
| 2 | | 結果説明会 | 令和6年 6月・10月 | やまゆりセンター | 参加で1ポイント | 結果のみ持ち帰りの場合は、付与できません。 | |
| 3 | | どうし人間ドック | 令和6年4月～令和7年3月 (都合の良い日に予約) | 健診機関 | 基本健診:1ポイント がん検診:1ポイント | | |
| 4 | 運動 | Go to万歩 | 令和6年4月～令和7年3月 (都合の良い日に実施) | 好きなところ | 65歳未満1日10,000歩で1ポイント 65歳以上1日 8,000歩で1ポイント | GO to万歩は万歩計を使って測定してもらい、役場に提示してもらうと、ポイントがもらえます。 | |
| 5 | | ズンバ教室 | 令和6年4月～令和7年3月 (年間34回実施) | やまゆりセンター | 1回参加で1ポイント | | |
| 6 | | 浜ちゃん体操 | 令和6年4月～令和7年3月 (年間32回実施) | やまゆりセンター | 1回参加で1ポイント | | |
| 7 | | 忍野村フィットネスセンター | 令和6年4月～令和7年3月 (都合の良い日に利用) | 忍野村フィットネスセンター | 1回参加で1ポイント | | |
| 8 | | ウォーキング | 令和6年9月～令和7年11月 (年間9回実施) | 村内各所 | 1回参加で1ポイント | | |
| 9 | | 各種スポーツ事業 | 令和6年4月～令和7年3月 | 各場所 | 1回参加で1ポイント | | |
| 10 | | 村内ゲートボール大会 | 令和6年 6月上旬 | 旧道志小学校グラウンド | 参加で1ポイント | | |
| 11 | | 村内卓球大会 | 令和6年 7月上旬 | 道志小中学校体育館 | 参加で1ポイント | | |
| 12 | | 体力運動能力調査 | 令和6年 10月頃 | やまゆりセンター | 参加で1ポイント | | |
| 13 | | 道志村村民体育祭り | 令和6年 10月上旬 | 道志小中学校グラウンド | 参加で1ポイント | | |
| 14 | | 道志村スキー教室 | 令和7年 1月上旬 | Mt.乗鞍スノーリゾート | 参加で1ポイント | | |
| 15 | | つぼみっこ | 令和6年4月～令和7年3月 (年間24回実施予定) | やまゆりセンター | 1回参加で1ポイント | | |
| 16 | | 食事 | 塩分チェック | 令和6年4月～令和7年3月 (都合の良い時に実施) | 自宅 | 調査票を提出して1ポイント | 1回まで |
| 17 | | その他 | 予防接種(インフルエンザ・コロナ) | 令和6年10月～ 令和7年2月末 | 医療機関 | 接種で1ポイント | |
| 18 | | | 献血 | 令和6年5月 令和6年10月 | やまゆりセンター | 参加で1ポイント | |