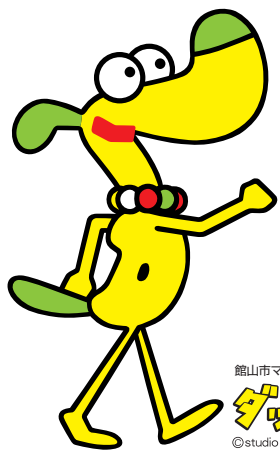


南 房 総
たてやままで



館山市マスコットキャラクター
ダッペイ
©studio crocodile・館山市

ポイントためて
“健幸”に
なろう!

たてやま健幸ポイント事業とは

“たてやま健幸ポイント事業”では、誰もが健康で幸せな生活ができることを目的に、市民のみなさんが自身の健康に対する関心を高め、健康的な生活習慣のきっかけづくりや維持・定着を目指します。“けんしん” “しゅうかん” “イベント”に関するポイントをそれぞれ2ポイント、合計6ポイントを取得した方には抽選で素敵なプレゼントが当たります。(プレゼント抽選は応募された方が対象となります)

ポイント
ためて!

3種類のポイントが必要です。(2コ以上)

*詳しくは裏面をご覧ください。

■けんしんポイント
(最大2ポイントまでOK)

※それぞれの健(検)診を受診するごとに2~1ポイントを取得できます。

■しゅうかんポイント
(最大2ポイントまでOK)

※2週間程度以上の期間で継続的な取り組みができれば、1ポイントを取得できます。

応募するには

- 参加方法
ポイントカードを手に入れたら参加できます。すべての館山市民が対象です。
- ポイントカード・応募BOXの設置場所
①館山市役所1階の玄関ホール
②コミュニティセンター2階の健康課前
- 応募方法
ポイントカードに必要事項を記入し、「応募BOX」に応募してください。応募期限は、毎年9月末と2月末の年2回です。
※応募は、前期・後期それぞれ1人1回のみです。
※抽選による結果は、当選者にのみ郵送いたします。
※応募したポイントカードは返却しません。

応募
すると!

■イベントポイント
(最大2ポイントまでOK)

※健康課・スポーツ課が主催する健康教室・スポーツイベントなどに参加するごとに1ポイントを取得できます。

★応募した方の中から、
抽選で100名以上の方に…
市内共通商品券、直売所商品券や
温泉組合入湯券、オリジナルダッペエ
タオルなどが当たります。
※健康課で応募した方には参加賞として
粗品をプレゼント(予定)

プレゼント
が
もらえる!

ポイント一覧

3種類のポイントが必要です。(それぞれ2コ以上)

■けんしんポイント (最大2ポイントまでOK)

★それぞれの健(検)診を受診するごとに2~1ポイントを取得できます。

取得できる
ポイント
2P

- 国保特定健診の受診
- 後期高齢者健診の受診
- 勤務先(会社等)での健診の受診
- 人間ドック(脳ドックを含む)の受診

取得できる
ポイント
1P

- 各種がん検診(集団)の受診
[子宮頸、乳、結核・肺、胃、大腸]
- 肝炎ウイルス検診
- 骨粗しょう症検診
- 歯周病検診
- 健康サロンでの健康測定機器の使用
- 私の体力チェック(市民体力測定会)への参加
- 献血
- 学校等での健康診断や発育測定

健康サロン

身体の状態を自らチェックできるよう、毎月第2・4金曜日の午後に健康測定機器をコミュニティセンター2階に設置します。



※勤務先での健診や人間ドック、学校での健診などは、ご応募の際に結果表を健康課に持参してください。

■しゅうかんポイント (最大2ポイントまでOK)

★ポイントカードに「自分で決めて実行した“しゅうかん”」を2つ記入してください。

★2週間程度以上の期間で継続的な取り組みができれば、1ポイントを取得できます。

取得できる
ポイント
1P

- 例)
- 仲間といっしょにラジオ体操を続けることができた。
 - 毎日、30分間散歩して、2kgやせられた。
 - 毎日、減塩に気を付けて、うす味に慣れた。
 - がんばって2週間以上の禁煙を続けられた。
 - 休肝日を設けて節制しています。
 - かかりつけ医、かかりつけ薬剤師がいる。
 - ジェネリック(後発)医薬品を利用している。
 - 予防接種を受けている。

など。



■イベントポイント (最大2ポイントまでOK)

★健康課・スポーツ課が主催する健康教室・スポーツイベントなどに参加するごとに1ポイントを取得できます。

取得できる
ポイント
1P

- 各地区で行われる介護予防教室への参加
- 各地区で行われる健康教室への参加
- スポーツイベントへの参加、または応援
(オーシャンフェスタ、鏡ヶ浦サンセットウォーキング、市民スポ・レク祭、若潮マラソン大会)
- 健康サロンに行ってみる。

