

健康ポイント 始めませんか？

市は、健康寿命を伸ばすことを目的に、一人一人の健康づくりの取り組みを推進するため、健康ポイント事業を実施しています。ポイントをためながらお得に健康になりませんか。
問合先 岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎ 25-5540

健康ポイント事業って？

18歳以上の市民なら誰でも参加できます。健康づくりに関する活動や健診の受診でポイントが貯まります。

100ポイントで
1,000円分の商品券と交換！



ポイントをためよう！

10ポイント

受けてポイント (同日に検診など2種類以上)

- 特定健診 + がん検診
- 胃がん + 肺がん + 大腸がん検診などの同日複数種類のがん検診
- 人間ドック (特定健診 + 肺がん検診) など

5ポイント

受けてポイント (検診など1種類のみ)

- 脳ドック
- 乳幼児健診
- 特定保健指導
- 家族健康手帳アプリのインストール など

1ポイント

ふれあいポイント (団体活動)

- 町内会の行事やサロン
 - 企業の健康づくりへの取り組み
 - 健康に関するサークル
- ※ 団体登録が必要です。



チャレンジポイント

- 健康目標の宣言 (健康の保持、増進に向けたもの)
- 設定した健康目標の達成 (達成状況に応じて)

2ポイント

行ってポイント

- 市が実施する健康まつりや各種健康教室・健康相談
- 母親学級・ペア学級
- おしゃべりルームばぶばぶ・とことこ
- ベビーマッサージ講習
- 献血

健康ひろばで実施

- 健康チェックの日
- 北大 COI の日 (毎週木曜日)



団体活動って？

ラジオ体操やテニスなどの運動、認知症・介護予防を目的とした健康づくりの活動を**5人以上**で行う場合、団体登録をすることで、**1日につき1ポイント**が付与されます。詳しくはお問い合わせください。

団体活動の際は、密を避ける、マスクの着用、消毒、換気、検温など感染予防を徹底してください



参加申込書、各種申請書は市ホームページからダウンロードできます。