

このマークが目印です!



しもすわ健康づくり 応援ポイント事業

健康意識
の向上

運動習慣
の定着

を実施します!!

町では平成29年度より、住民のみなさんの主体的な健康づくりを応援し、健康意識の向上・運動習慣の定着を目指し「健康づくり応援ポイント事業」を実施します。

◇しもすわ健康づくり応援ポイント事業とは◇

特定健診や各種検診受診、町主催のポイント事業対象講座の受講の他、健康づくりに自主的に取り組むことで、ポイントを貯めて特典と交換することのできる事業です。

◇対象者◇

町内に住所を有する20歳以上の方が対象です。

◇参加方法◇

事業の参加には、ポイント管理シートが必要になります。

ポイント管理シートは、①保健センター

②町庁舎1階住民環境課国保年金係

③文化センター生涯学習係

④体育館

の4カ所で配布しています。また、町ホームページからダウンロードも可能です。

取り組みを行った後、各窓口でスタンプを押印してもらいます。自主的な取り組みについては、管理シートに自分で記録をつけることでポイントを貯めることができます。

100ポイント貯まると素敵な特典と交換することが出来ます。



◇ポイントになる取り組み◇

事業等	内 容	ポイント
特定健診、 生活習慣病検診 (職域含む)	特定健診・後期高齢者健診・人間ドッグ	各80
	がん検診(胃・大腸・肺・前立腺・子宮・乳房)	各20
	特定健診後の保健指導	20
	精密検査の受診	20
	歯周疾患検診	20
	歯科健診(二十歳、三十歳の歯科健診)	20
	骨密度検査	20
健康づくり 生涯スポーツ	保健センター主催の講座・教室	各10
	体育館主催の講座・教室	各10
	町公民館主催の講座・教室	各10
その他	ご自身の継続的な運動の実践、健康づくりの活動	10
	保健補導委員、食改会員、食育応援隊、スポーツ推進委員 ポケットターさん等の健康づくりに関する団体で活動する委員	10

◇100ポイント貯まったら◇

ポイント管理シートを保健センターまでお持ちください。ポイント確認後、特典と交換することが出来ます。特典は、下諏訪商連の商品券1,000円分かクオカード1,000円分の2種類からどちらか1つお選びいただけます。

平成29年度実施期間

【特典交換期間】ポイントが貯まり次第～平成29年12月28日(木)〔一次締切〕

【特典交換場所】下諏訪町保健センター

*一次締切以降の交換についてはポイント管理シートをご覧ください。

*交換は年度内に1人1回のみです。

*この事業を活用し、ご自身の健康づくりについて積極的に取り組みましょう。

*健(検)診等のポイント照会については、証明書類として健診結果を活用します。結果は大切に保管し、ポイント管理シートと一緒に持ち帰ってください。

■問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384(直通)

ファミリーサポーター養成講座 受講者募集

ファミリーサポート事業は、平成16年から始まった事業で、現在の主な活動は個人の託児、子育てふれあいセンターで行う講座時の集中託児です。近年、転勤や移住、核家族化で子どもを預かってくれる人が近くにいない家庭が増えている中、地域で支えあうファミリーサポート事業はとても重要な事業となっています。

町ではより多くの方にファミリーサポート事業に参加していただけるようサポーター養成講座を行います。空いている時間を活用して小さな子どもと関わってみませんか？

●ファミリーサポート事業とは

- ・子どもを預けたい人（依頼会員）と子どもを預かる人（援助会員）が会員登録をし、個別に託児を行う事業です。
- ・下諏訪町に在住している方のみ会員になることができます。
- ・援助の対象となるお子さんは0歳～小学6年生までです。（主に幼児の託児をしていただいています。）
- ・託児場所は主に子育てふれあいセンターまたは援助会員宅です。

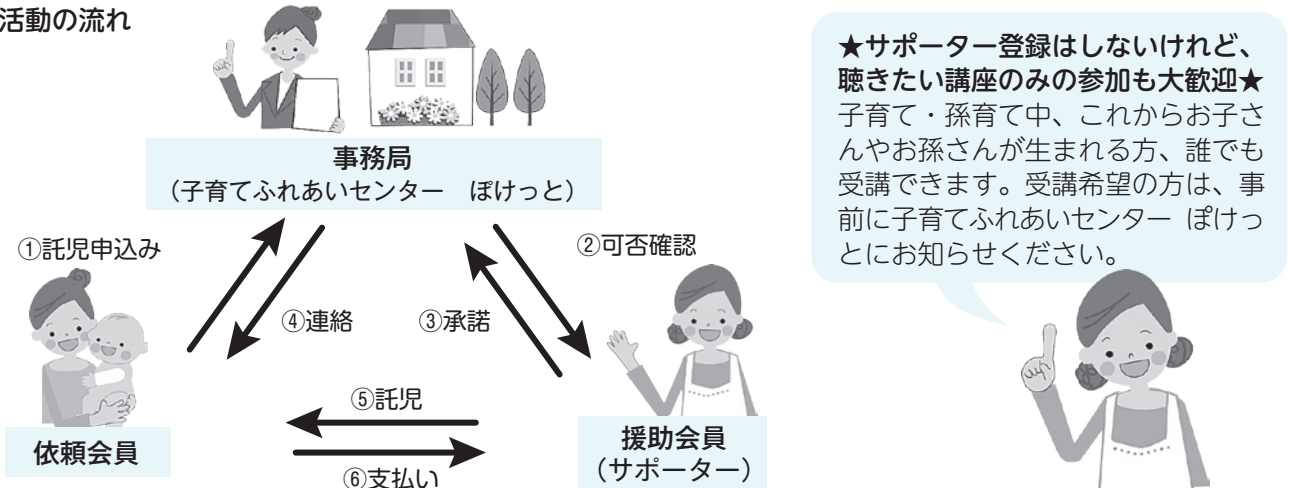
●援助会員（サポーター）になるには

- ・養成講座の全課程を修了した方（資格の有無は問いません。誰でも気軽に受講することができます。）
- ・出席できない講座がある方はお知らせください。個別に対応します。

●託児料（報酬）

援助時間		報酬（1時間あたり）
月～金（平日）	午前8時～午後6時	700円
上記時間外（祝日を含む）		800円

●活動の流れ



☆ファミリーサポーター養成講座☆

会場：下諏訪町子育てふれあいセンター ぽけっと

日	時間	内容	講師
9月20日(水)	10:00～10:20	受付	町職員
	10:20～10:30	開講式	
	10:30～12:00	下諏訪町の子育て支援について	
	13:30～15:30	子どもの安全と病気	
9月21日(木)	10:00～12:00	子どもの遊び	保育園長
	14:00～15:30	軽度発達障がい児とのかかわり方	せせらぎ園長
9月28日(木)	10:00～12:00	緊急時の手当	消防署員
	13:30～14:30	子どもの体の発達と健康管理	町保健師
	14:45～15:45	栄養と食生活	町栄養士
9月29日(金)	10:00～12:00	心を育てる絵本の力	読書アドバイザー
	13:00～14:00	修了式	子育てふれあいセンター職員
	14:00～	サービス提供のために	

※参加希望者が5人に満たない場合は開講しません。ご了承ください。

◇受講料 無料 ◇託児料 無料（託児を希望される方は申込時にお知らせください。）

◇持ち物 筆記用具、飲み物 ※昼食は各自でお願いします。（ぽけっとの部屋で飲食可能です。）

◇申込締切 平成29年9月8日（金）午後5時まで

■申込み・問い合わせ 子育てふれあいセンター ぽけっと 電話27-5244