

〈今年度ポイント交換をしていない皆さまへお知らせ〉

健康になって1,000円もうっちょお!

しもすわ健康づくり応援ポイント



しもすわ健康づくり応援ポイントは、皆さまの健康づくりの取り組みに対しポイントを付与、100ポイント貯まると1,000円分の商品券と交換できる事業です。年度内において、1人1回交換ができます。

◇対象者

町内に住所を有する20歳以上の方

◇ポイント付与

「人間ドック」、「特定健診」、「後期高齢者健診」、「がん検診」、「保健センター・体育館で実施する健康づくり教室への参加」、「公民館講座への参加」、「ご自身の健康づくり実践」でポイント付与

◇特典交換

100ポイント貯まると、1,000円分の「**下諏訪商連商品券**」、「**クオカード**」のどちらかと交換できます。ポイントが貯まったら、管理シートを持って保健センターへお越しください。

管理シートは、①**保健センター** ②**町庁舎1階 国保年金係** ③**体育館** ④**文化センター公民館 生涯学習係** ⑤**町庁舎1階 健康コーナーふらっと** の5か所で配布しています。町のホームページからもダウンロード可能です。

★ポイントの貯め方★～個人の取り組みでポイントGet!～

今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、各種事業や行事が中止・延期となり、ポイント付与の機会も少なくなりました。

そこで、ご自身の取り組みを多く書いていただくことにより、ポイントを獲得しやすくしましたので、健康ポイントの貯め方の例をご紹介します。

健康づくりの自主的な取り組み「自身の取り組み」をたくさん書きましょう!



管理シート 2020年度 *いろいろ参加してポイントのためよう!!*

1 自身の取り組み 必ず1項目は取り組みましょう。

	取り組み内容	ポイント
<input checked="" type="checkbox"/> 1	運動の継続 (具体的な取り組み ➡ 自宅筋トレを習慣にした)	10P
<input checked="" type="checkbox"/> 2	食生活の改善 (具体的な取り組み ➡ みそ汁を具沢山にした)	10P
<input checked="" type="checkbox"/> 3	血圧管理(家庭血圧の測定)	10P
<input checked="" type="checkbox"/> 4	体重管理(体重測定を行い、適正体重を維持している)	10P
<input checked="" type="checkbox"/> 5	病気の管理(定期受診・治療継続)	10P
自由記載欄 ※上記のほか自身で行っている取り組みをご記入ください。		
<input checked="" type="checkbox"/> 6・7	手洗いうがいをこまめにした 生活リズムを崩さずに過ごした	10P×2
<input checked="" type="checkbox"/> 8・9	コロナ対策として人混みにいかないようにした こまめな換気を心がけた	10P×2
<input checked="" type="checkbox"/> 10	就寝1時間前にスマホ・PCを見るのをやめた	10P

取り組み番号にを入れてください。 **1** の合計ポイント 10P× 10 項目 = 100 P

◆自身の取り組みだけでも、100ポイントを貯めることができます!

下諏訪町YouTubeチャンネルでは運動を紹介中!今から実践でも間に合う!

5つ書ければ50ポイント獲得!

自由記載欄は1枠の行数を自由に増やして書き込むこともできます!

特典の交換は令和3年3月31日(水)まで。お早めに保健センターへお越しください。

■問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384 (直通)