

のばそう健康寿命！ 貯めよう健康ポイント

健康的な体と共に記念品をゲットしよう！

今年度4月から「健康ポイント事業」を実施しています。20歳以上の市民の方が対象です。
事業に参加し100ポイント以上を達成した方に記念品として、千円分のクオカードを贈呈します。
100ポイントを達成した方、手続きはお済ですか？

■記念品贈呈受付期間 4月10日まで

■持参するもの ・保険証 ・ポイントカード ・健康診査結果用紙 ・各種がん検診結果用紙
・運動教室等出席簿(水色の用紙) ・ウォーキング実践記録表(ピンクの用紙)

■受付場所・時間 韮崎市保健福祉センター 8時30分～17時15分

■今後のポイント対象となるイベント いらさきいきいきウォーキング
3月11日(土) 9時20分スタート 集合場所：韮崎市役所
大勢の方のご参加をお待ちしています。

■申し込み・問い合わせ 保健課 保健指導担当 ☎23-4310

ポイント対象メニュー	ポイント数	ポイント獲得方法	
		保健福祉センター窓口にて健診結果・実践記録票等を確認します。	受付時に押印します。
A 健康診断(市や職場の健康診断・特定健診・人間ドック)	30 P	○※1	
B 各種がん検診(市や職場の健康診断・人間ドック)	30 P	○※2	
C 歯科健診(市の健康診断・歯と口の衛生週間)	20 P		○
D 武田の里ウォーク春(4月)	20 P		○
E 武田の里ウォーク秋(9月)	20 P		○
F いらさきいきいきウォーキング3回	1回 10 P		○
G 公民館や各団体によるウォーキングを中心とした催し	5 P (2回まで)	○※3	
H 個人やグループによるウォーキング	20 P (週1回以上を3か月以上行う)	○※3	
I ・NPO 韮崎スポーツクラブやゆ〜ぶるいらさきプールプログラム等 ・民間団体による運動教室	20 P (週1回以上を3か月以上行う)	○※4	

※1 健康診査結果用紙等 ※2 各種がん検診結果用紙等 ※3 実践記録票(ピンク色) ※4 出席簿(青色)等
注) Bのがん検診については何種類受けても30ポイントまでとします。



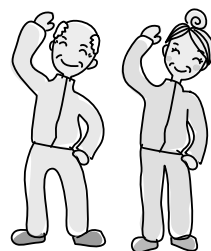
高血圧予防教室の様子

高血圧は一見症状がなく、本人が自覚しにくい病気です。しかし、血管は全身にあり、血管を傷つける高血圧は様々な病気の引き金になります。実際はサイレントキラー(静かな殺し屋)と呼ばれる怖い病気なのです。
高血圧は生活習慣が大きく関わってきます。ご本人はもちろん、ご家族の血圧が気になる方は是非ご参加ください。生活習慣を見直すきっかけになるかもしれません。

生活習慣を見直そう！

からだイキイキ！

『高血圧予防教室』



■教室内容

- 意外と知らない血圧の話
 - 血管を若返らせる方法は：
 - 誰でも出来る楽しい減塩法
- 日時 2月23日(木)
9時30分～11時30分
(受付9時～)

■場所 保健福祉センター

■参加費 無料

※動きやすい服装でお越しください。(簡単な体操があります)

※希望者にはご家庭で普段お飲みいただいている味噌汁の塩分測定を行います。20CC程度の汁のみ(具なし)をご持参ください。

■申し込み・問い合わせ

保健課 保健指導担当

☎ 23-4310
FAX 23-4316