

～ポイントを集めて健康をゲットしよう～

「島原市いきいき健康ポイント」実施中！

市では、市民皆さんの健康づくりを応援するため、6月1日から「いきいき健康ポイント事業」をスタートしています。

日ごろ、取り組んでいる食事、運動などの健康づくりや特定健診などを受診してポイントを

集め、50ポイント以上貯まったら応募しましょう。応募者全員に参加賞をプレゼントします。

さらに、応募者の中から抽選で市の特産品が当たります。

皆さんの参加をお待ちしています。

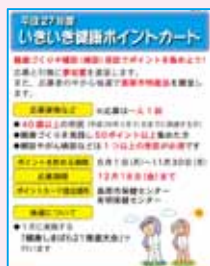
対象者 40歳以上の市民（平成28年3月31日までに40歳に到達する人を含む）
ポイントを貯める期間 11月30日（月）まで

応募の流れ

1. ポイントカードをもらう

▶配布場所

市保健センター
有明保健センター
市保険健康課
有明支所
各地区公民館
健診（検診）会場など



2. 合計50ポイント以上集める

- ①市が推奨する健康づくりのメニューから目標を決め30日間実践する
- ②健康教室や講座に参加
- ③健診・がん検診を受診

※③は必須要件です



3. ポイントカードを応募する

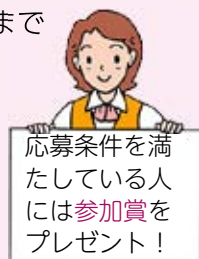
※応募は1人1回まで

▶カード提出場所

市保健センター
有明保健センター

▶応募期限

12月18日（金）まで



4. 市特産品をプレゼント

平成28年1月に開催予定の「健康しまばら21推進大会」において、応募者の中から抽選で市特産品を贈呈します



<市長賞>
長崎和牛セット

ポイントを貯めるには

自分にあった目標を決めて、無理をせず楽しく取り組みましょう。ポイントの一例を紹介します。ポイント対象事業など詳しくは、市保健センターに問い合わせてください。

①健康づくりの目標

<5ポイントメニュー>

- ・野菜を1日5～6皿食べます
- ・腹八分目の食事をします

<10ポイントメニュー>

- ・ラジオ体操をします
- ・1日合計30分以上の運動をします
- ・体重を測ります

②健康教室や講座の参加

<5ポイント>

- ・生活習慣病予防教室
- ・運動教室・栄養教室
- ・健診結果説明会
- ・転倒予防教室
- ・高齢者ふれあいサロン
- ・公民館講座
- ・がんばらんば体操

③健診・がん検診を受診

<10ポイント>

- ・特定健診
- ・職場健診
- ・歯科健診
- ・胃がん検診
- ・結核・肺がん検診
- ・子宮がん検診
- ・乳がん検診

▶問い合わせ先 市保健センター（☎ 64-7713・☎ 64-7715）