

# 健康づくりに取り組んで、健康とポイントをゲットしよう♪

令和2年度

## えんがる健康マイレージ

町民の健康づくりへの関心を高めることを目的とし、健診（がん検診）の受診、健康に関する教室やイベントへの参加、自主的に健康づくりに取り組むことでポイントがもらえる事業です。



☺ **対象** : 30歳以上の町民

☺ **期間** : 令和2年4月1日 ~ 令和3年2月28日まで

☺ **参加方法**

### 1. ポイントカード（えんがる健康マイレージポイントカード）をもらおう

下記窓口のほか、町が実施する集団健診や各種教室等で配布します。

### 2. 対象事業への参加、健康づくりに取り組んでポイントを貯めよう

ポイントの貯め方やポイント対象事業一覧は裏面参照

### 3. 10ポイント貯めてえんがる健康マイレージクーポンと交換しよう

10ポイント貯まったポイントカードは必要事項を記入し、下記窓口に提出してください。  
えんがる健康マイレージクーポン（500円相当分1枚）と交換します。

#### 【クーポン使用一覧】 ※お釣りはできません

- ☺ 健診・がん検診（町が助成する健診・各がん検診に使えます）
- ☺ 町施設（プール・ジム）
- ☺ 温泉入浴（ノースキング・やまびこ温泉・瀬戸瀬温泉）
- ☺ 町関連施設入場（埋蔵文化財センター・昆虫生態館・ちゃちゃワールド  
兩宮号乗車券）
- ☺ 埋蔵文化財センター制作体験（とんぼ玉・勾玉・石器など）  
※とんぼ玉のみクーポン+自己負担100円  
※事前に予約が必要な場合があります

### 4. 更にさらに、抽選で20名様にダブル特典を進呈



【窓口】	配布	提出
げんき21	○	○
各総合支所	○	○
総合体育館	○	×
えんがる温水プール	○	×

#### 【問い合わせ先】

遠軽町役場保健福祉課保健予防担当(げんき21) ☎42-4813  
丸瀬布総合支所地域住民課保健予防担当 ☎47-2211

# 【ポイントの貯め方と対象事業一覧】



必須項目 4ポイント + 選択項目 6ポイント = 10ポイント

## 1. 必須項目：「健康診査」と「がん検診1つ」を必ず受けて、4ポイントを貯めましょう♪

区分	内容	ポイント
健康診査	町助成の健診（特定健診・30代健診・後期健診・人間ドック）	2
	特定健診の検査項目を満たした事業所健診や医療機関で受けた検査結果の提供、個人で受けた人間ドック	
	脳ドック	
がん検診	胃・肺（肺CT）・大腸・乳・子宮がん検診のいずれか1つ	2

## 2. 選択項目：残り6ポイントは下記から選択しましょう♪

区分	内容	ポイント
受けましたポイント	必須項目以外のがん検診及び前立腺がん検診	各1
	結核検診（肺がん検診受診者除く）	1
	簡易脳ドック	1
	町が実施する歯周病健診	1
	保健指導（特定保健指導・一般保健指導・栄養指導）	1
継続受診ポイント	昨年度に引き続き、健診を受けた人または検査結果等の提供をした人	1
紹介ありがとうございますポイント	特定健診を初めて受ける人を紹介した人	1
はじめましてポイント	特定健診を初めて受けた人	1
ボーナスポイント	健診や検査の結果判定「異常なし」	1
参加ポイント	【健康に関する各種イベントへの参加】 健康とふれあいの広場（遠軽）・町民ハイキング・町民マラソン ノルディックウォーキング・歩くスキーに集い	各1
	【健康に関する教室等への参加】 ※1 健康学習会・出前講座（講師：医師・保健師・栄養士など） ※2 町民水泳指導・水中エアロビクス指導・トレーニングマシン de シェイプアップ教室・クロスカントリー講習会 ※3 自主活動グループやサークルに所属し、健康づくりに継続的に 取り組んでいる人（保健師に申請が必要）	
チャレンジポイント	【へるすチャレンジ】 ①がんばる期間を選ぶ ★1カ月チャレンジ ★3カ月チャレンジ ②取り組むコースを選び、目標を決めて自主的に取り組む ■運動コース：1日30分以上、からだを動かす （体操・ヨガ・ストレッチ・筋トレ・ジョギングなど） ■食事コース：食事チェックシート記入 ■測定コース：体重測定・血圧自己測定 ■禁煙コース：禁煙 ③記録の提出が必要	★1カ月 各1 ★3カ月 各2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保健師に申請が必要</li> <li>● がんばる期間と取り組むコースの組み合わせは自由</li> <li>● 複数コース選択可能</li> <li>● 既定の記録シートに記入</li> </ul>	
変わりましたポイント	【へるすチェック】へるすチャレンジに取り組み、改善効果が得られた人 ■検査データの改善 ■体重の改善（目標体重に減量） ■禁煙に成功	各1

【健康に関する教室等への参加】 ※1：単発で実施する健康学習会・出前講座は出席1回につき各1ポイント

※2・3：継続で実施する講座・教室は出席回数に限らず1ポイント