

令和5年度 大湊村 健康ポイント

～ 健康づくりに取り組む方を応援します！！ ～

健康は、毎日の生活から。健康で豊かに過ごすためには、健診を受け、自分の健康状態や改善すべきことを把握し、運動や食事などの生活習慣を見直すことが大切です。

村では、村民の皆さんの健康づくりを応援するため、健康づくりに取り組んだ際にポイントを付与し、貯まったポイントに応じて商品券を進呈します。

健康づくりに取り組み、最大 3,000 円の商品券！

健康ポイントが5ポイント貯まったら村内で使える1,000円の商品券を進呈します。
健康づくりに取り組んで、健康なからだ商品券を手に入れましょう！

★令和2年度から、前年度に健診を受診していない方も健康ポイントに参加できるようになりました。詳細は、チラシの中面をご覧ください。

＜ポイントの貯め方＞ ※詳しくは中面へ

- ① まずは **健診結果票を持って保健センターへ** → 健診受診ポイント♪
※総合検診の健診結果票が見当たらない場合は、保健センターに連絡を
- ② 前回健診の検査数値などをもとに自分の取組目標を1つ決める
※取組目標の例は最終ページをご覧ください
- ③ **取組目標に1ヶ月取り組み、達成**できたら → 目標達成ポイント♪
- ④ 今年度、健診を受ける
評価項目（7項目）を、**維持・改善**で → 成果ポイント♪
- ⑤ さらに **取組目標を継続し、達成**できたら → 目標達成ポイント♪

★申し込みや目標設定、ポイント付与は、原則、月2回の健康相談日に実施します。



必須項目

【参加対象】 20歳以上の大湊村に在住している人（国保、社保問わない）

皆さんの参加をお待ちしています

まずは、健診結果票を持って保健センターへ！

問い合わせ先

大湊村保健センター

電話：45-2613

＜大湊村健康ポイントの流れ＞

村の総合検診を受診した場合の流れを示します

Step. 1 前年度の健診結果票を持って保健センターへ！

対象となる健診結果票を保健センターに持参するとポイント付与♪
令和4年度に受診した下記の健診や人間ドックが対象となります。



【対象となる健診】

村の特定健診・後期高齢者健診・基本健診、職場健診、
人間ドック（村助成、JA 助成、自分で受けたもの）、かかりつけ医での健診

※ご本人が健診結果票を保健センターへ
持ってこないと参加できません。
※前年度に健診を受診していない場合、
「健診受診ポイント」は付与されません。

健康相談日：6月 7日(水) 午後1時30分～4時
※変更する 6月27日(火) 午前9時～11時
場合があります。 7月11日(火) 午後1時30分～4時
7月25日(火) 午前9時～11時

Step. 2 健診結果をもとに自分の取組目標を決める

前回健診の検査数値などをもとに、自分の健康状態や改善すべきことを把握し、取組目標を1つ決めます。その目標達成に向けて頑張りましょう！



例) ・1日平均 7,000 歩歩く
・毎日、体重を計る
※取組目標の例は、最終ページをご覧ください。

まずは、1ヵ月続けてみましょう！



Step. 3 取組目標を実行し、1ヵ月経過したら 保健センターへ！

Step.2 で決めた取組目標に、1ヵ月取り組んだら保健センターへ。
目標達成でポイント付与♪



★取組を継続するとさらにポイント付与♪

健康相談日：8月10日(水) 午後1時～4時
※変更する 8月16日(火) 午前9時～11時
場合があります。 9月 7日(水) 午後1時～4時
9月20日(火) 午前9時～11時
以後、月2回開催されます。

**5ポイントで、村内で使える
1,000円の商品券を進呈！**

さらに健康づくりに取り組むと商品券を進呈！

Step. 4 令和5年度、健診を受ける

必須項目

今年度健診を受けましょう。

評価項目の検査数値が、「改善」 または 「基準値内で維持」 できた場合ポイント付与♪

＜評価項目＞ BMI、血圧、脂質、血糖
検査数値の基準値

- ①BMI (25 未満)
- ②血圧 (収縮期血圧 130mmHg 未満)
- ③血圧 (拡張期血圧 85mmHg 未満)
- ④脂質 (中性脂肪 150mg/dl 未満)
- ⑤脂質 (HDL コレステロール 40mg/dl 以上)
- ⑥血糖 (空腹時血糖 100mg/dl 未満)
- ⑦血糖 (HbA1c5.6%未満)

前回健診より検査数値が
「改善」・「基準値内で維持」

各項目 1 ㊦
(最大 7 ㊦)

※前年度に健診を受診していない方は、「基準値内で維持」した場合のみ、ポイントが付与されます。



Step. 5 Step2で決めた目標を2ヶ月以上継続

Step2で決めた目標を2ヶ月以上継続し、達成できたら、さらにポイント付与♪

目標達成
3 ㊦

- Step1、2、3、5は原則として、月2回の健康相談日に行います。
健康相談日は広報をご確認いただき、ご都合の悪い場合はご相談下さい。
- 健診受診日によって、各 Step の順番は前後します。

10ポイント達成で、さらに 1,000円の商品券を進呈！
15ポイント達成で、もう 1,000円の商品券！（最大で 3,000 円分もらえます！）

※ご本人が保健センターへ来ないと、ポイント付与ができません。

※令和5年度の健康ポイントの有効期限は、令和6年3月31日までで、ポイントは一旦リセットされます。

※令和5年度に受けた健診は、令和6年度の健診受診ポイントになります。

このような取組目標を1つ決めてもらいます。

【 取組目標の例 】

【運動】

- ・ インターバル速歩に月〇回以上参加する
- ・ 〇分以上のウォーキングを週（月） 〇日以上行う
- ・ 1日の目標歩数〇歩
- ・ 毎日（月 〇日以上）ラジオ体操をする
- ・ 1日〇分以上の運動を週（月）〇日以上する
- ・ 毎日（週〇回以上又は月〇回以上）、筋トレをする
- ・ 保健センターの運動教室に月〇回以上参加する
- ・ 地域包括支援センターの教室（転倒予防教室、元気！はつらつ教室等）に月〇回以上参加する

インターバル速歩とは

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き（早歩き）」を3分間交互に繰り返すウォーキング法です。

※ スポーレおおがたでは、毎週教室を開催しています。

【食事】

- ・ 食事は腹八分目にする
- ・ よく噛んでゆっくり食べる
- ・ 夜〇時以降は食べない
- ・ 減塩を実行する（みそ汁、佃煮、漬け物、梅干し、めん類の汁など）
- ・ 毎日、朝食を食べる
- ・ 食事のバランス（主食、主菜、副菜）を考えて食べる
- ・ 間食のルールを決める（回数、量）
- ・ コーヒーや紅茶に入れる砂糖の量を減らす
- ・ 清涼飲料水や砂糖入り缶コーヒーを飲まないようにする
- ・ 炭水化物の重ね食いはしない（ラーメンとライス、パスタとライスなど）
- ・ おかずに塩やしょうゆをかけない
- ・ 菓子パンは食べない
- ・ 野菜から先に食べる

地域包括支援センターの教室に参加することを目標にしてもポイント対象となります！

【生活習慣】

- ・ 毎日、体重を計る
- ・ 毎日、血圧を測る
- ・ たばこをやめる（禁煙に取り組む）
- ・ お酒の量を決める（1日1合まで）
- ・ 週1日以上、飲酒しない日を作る

皆さんの参加をお待ちしています
まずは、健診結果票を持って保健センターへ！