

# 令和6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、健康なからだの商品券を手に入れましょう！

☆前年度、健診を受診していない方も健康ポイントに参加できます。



<ポイントの貯め方> ※詳しくは中面へ

① まずは保健センターへ

○前年度の**健診結果票を持っていく** → **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

○自分の取り組み目標を決める → **目標設定ポイント**♪

前年度の健診結果などをもとに、取り組み目標を1つ決める

② **取組目標を2ヵ月以上継続する** → **目標達成ポイント**♪

③ **今年度 健診を受け、結果を持って保健センターへ**

健診結果票を保健センターへ持って行き、

評価項目（7項目）を、**維持・改善**で → **成果ポイント**♪

必須項目

★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。

【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

# <大湯村健康ポイントの流れ>

今年度より、ポイントの申請がよりシンプルになりました。お気軽にご参加ください！

## Step. 1 まずは保健センターへ

前年度、健診を受診している方は、  
健診結果を持っていきましょう。

### □ 前年度の健診結果を持参

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5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」は付与されませんが、  
健康ポイントには参加できます。

健康相談日：第1水曜日 午後1時30分～4時  
第4火曜日 午前9時～11時

※変更する場合があります。  
毎月の広報で健康相談日をご確認ください。

### □ 自分の取り組み目標を決める

前年度の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) ・毎日、体重を計る  
・月に3回以上、運動教室に参加する  
・野菜から先に食べる

※取組目標の例は、最終ページをご覧ください。



## Step. 2 取組目標を2か月以上継続する

### □ Step.1 で決めた取組目標を、 2か月取り組んだら保健センターへ。

目標達成でポイントを付与します。



Step. 3 今年度 健診を受診し、結果を持って保健センターへ

□ 今年度健診を受けましょう。

必須項目

評価項目の検査数値が、「改善」 または 「基準値内で維持」できた数に応じてポイント付与♪

<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 點  
(最大 7 點)

※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 1、2、3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。

**5ポイント達成で、1,000円の商品券を進呈!**

**最大15ポイント達成で、3,000円の商品券がもらえます!!**

※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。

※Step2 と 3 は順不同です、今年度の健診結果を先にお持ちいただいてもかまいません。

※令和 6 年度の健康ポイントの有効期限は令和 7 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 6 年度に受けた健診は、令和 7 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介護予防事業（元気！はつらつ教室、脳いきいき教室）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。

※ スポーツおおがたでは、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介護予防事業に参加してもポイントがつかます

#### 【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）
- ・お酒の量を定める（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！**