

令和5年度

ポイントをためて健康と賞品をゲットしよう!



斑鳩町

健康マイレージ



1回目交換

5
ポイント

2回目交換

10
ポイント

3回目交換

15
ポイント

4回目交換

25
ポイント

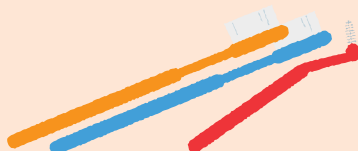
5・10・15・25
ポイントごとに賞品を
交換できます!



健康グッズ

- いきいきの里入浴券 (2枚)
- 体育館トレーニングルーム利用券
- トイレトーパー

歯ブラシセット
(歯ブラシ2本・歯間ブラシ)



携帯用手指消毒



減塩スプーン
セット

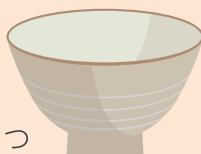


※いずれか1つ



マスク

カロリー茶碗



※いずれか1つ

斑鳩ブランド

黒米



ZADAN SWING
斑鳩ブレンド



いかるが三昧
(7枚入)



らほつ饅頭(2個入)※



パスタでポン※



いかるが三昧
(10枚入)



※味の指定はできません

いかるが三昧 (20枚入)
 いかるがスイーツ
 斑鳩梨のコンフィチュール
 斑鳩の黒米酢 黒駒
 三美そうす
 にっぽん丸大豆しょうゆ
 粘土でつくる聖徳太子様
 ベルブラン
 大和ぽんず

太枠内の賞品は、保健センターで発行する引き換え券を持参のうえ、それぞれのお店で交換してください

ポイント対象事業一覧

	事業名	ポイント数	担当課
健 (検) 診	がん検診(胃・肺・乳・子宮・大腸・前立腺)	2	健康対策課
	特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康増進健診		
	脳ドック健診		
	歯周疾患検診・妊婦歯周疾患検診		
	肝炎ウイルス検査		
	元気ポイント ・特定健診等の血液検査及び歯周疾患検診の結果異常なしの人 ・昨年に比べて、数値が改善した人		
	特定保健指導		
	骨密度測定		
	禁煙指導		
	人間ドック健診		健康対策課 国保医療課
講 座 等	パパママスクール	1	健康対策課
	離乳食教室		
	身体計測(乳幼児)		
	食育に関する事業		
	健康づくりに関する講演会		
	減塩教室		
	運動に関する事業(歩こう会等)		
	チャレンジ介護予防 運動教室		
	チャレンジ介護予防 栄養改善教室		福祉課
	生き生きセミナー(東公民館、西公民館、法隆寺五丁地区地域交流館等)		
	生き生き倶楽部		
	家族介護支援講座		
	認知症サポーター養成講座(基礎編・ステップアップ編)		
	介護予防に関する講演会		
	介護予防サポーター・リーダー養成講座		
	ペアレントトレーニング		
	子育て支援講座、スキルアップ講座		
	子育てサポーター養成講座		
保育園地域子育て支援事業(おこさまランチ・園庭開放)			
目 標 主	健康づくりのための取組目標設定	2	健康対策課
	健康づくりのための取組目標達成	3	
	歩こうチャレンジ1位入賞者*	25	
利 施 用 設	生き生きプラザ斑鳩 歩行浴室	0.5	健康対策課
	中央体育館 トレーニングジム		生涯学習課
	つどいの広場		子育て支援課



※歩こうチャレンジの詳細は、広報もしくは斑鳩町ホームページにてご確認ください

ポイントのため方

1

がん検診や特定健診を受けて、ポイントゲット



具体例

4ポイント

胃がん・肺がん
セット検診

+

2ポイント

特定健康診査



6ポイント
ゲット

まずは
がん検診を
うけよう!



職場で受けた
健(検)診結果でもOK
※結果をご持参ください

5ポイントの賞品
ゲット

2

健康に関する講座・イベントに参加して、ポイントゲット

具体例

2ポイント

子宮頸がん
検診



1ポイント

子育て支援
講座



3ポイント

歩こうチャレンジ
参加

6ポイント
ゲット

子育て中の
方におすすめ!



3

健康づくりのための目標設定&達成で、ポイントゲット

2ポイント

保健センターで体脂肪・筋肉量を
測定し、目標を決めよう



自宅で
取り組もう!

目標具体例

- ラジオ体操をして、筋肉量を増やす
- おやつを控えて、体重を減らす

数か月後

3ポイント

保健センターで再度測定し、
目標達成できれば…
健康と賞品をゲット!



※ポイントカードは
切り離してお使いください

取り組み目標

_____ をして
_____ を

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

谷折

※ 切り取り線 ※

開始日 年 月 日 終了日 年 月 日

体重	kg	体重	kg
腹囲	cm	腹囲	cm
体脂肪率	%	体脂肪率	%

16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

参加資格

20歳以上の住民

参加期間

令和5年4月1日(土)～令和6年3月29日(金)

賞品交換期限

令和6年3月29日(金)まで

賞品交換は
お早めに!



取組目標のための測定ができる日・賞品交換のできる日

取組目標のための
測定ができる日

- 保健センターでの
がん検診、特定健診、
骨密度測定の実施日
- 右記表の日

賞品交換が
できる日

- 月曜日～金曜日
8:30～17:30
(土、日、祝日、
年末年始を除く)
- 右記表の日

平日以外の場合

日	時間	8:30～11:30	13:00～16:00
6月10日(土)		○	○
9月2日(土)			○
9月16日(土)		○	
11月11日(土)		○	
11月25日(土)		○	
12月16日(土)		○	
3月9日(土)		○	

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により変更となる場合があります。

土曜日にも
賞品交換、測定が
できます。



問い合わせ先

斑鳩町保健センター

8:30～17:30(土、日、祝日、年末年始を除く)

TEL **0745-70-0001** FAX **0745-74-0903**

フリガナ

氏名 _____ (_____ 才)

生年月日 昭和・平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

TEL _____

✂ 切り取り線 ✂



斑鳩町

健康マイレージ



ポイントカード

参加期間 | 令和5年4月1日(土)～
令和6年3月29日(金)

賞品交換期間 | 令和6年3月29日(金)まで

※ポイントカードは
切り離してお使いください

ポイント	5point	10point	15point	25point
交換日				
交換賞品				

山折