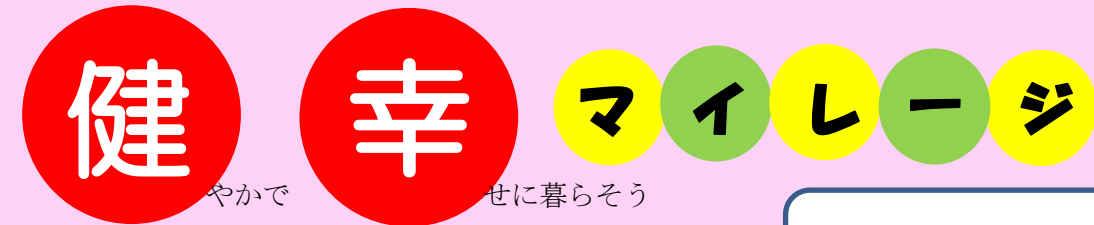


健康づくりに取り組んでポイントをとめよう！

かわにし

平成30年度



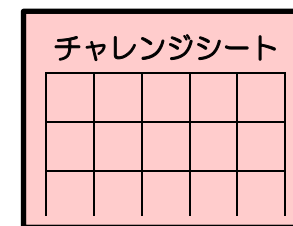
参加者の声

自分の健康を意識するようになりました。 30代女性



◆50ポイント以上たまったら健康福祉課に応募ください。

「やまがた健康づくり応援カード」＋「参加記念品」がもらえる！



応募する



県内協力店で
特典が
受けられます

さらに！ 抽選で商品券が当たる！

応援カードの協力店

このステッカーが目印！⇒

＜川西町抜粋 4/1 現在＞

- ・肉の斎藤 たまるんカードポイント2倍、又は3%引き
- ・浴浴センターまどか 入浴料100円引き
- ・小松花屋 たまるんカードポイント2倍
- ・ダリヤ園 紅大豆ソフトクリーム又は（開園期間のみ）コーヒー50円引き
- ・川西けんこう館 入浴料100円引き
- ・山形銀行 マイカーローン、教育ローン、フリーローンの金利引き下げ
- ・うさちゃんクリーニング クリーニング割引
- ・かわにし森のマルシェ ソフトクリーム100円引き

※協力店は山形県ホームページでもご覧になれます。県では協力店を随時募集しています。なお、新たに協力店の登録があった場合町報等でお知らせします。

商品券

川西町商業協同組合商品券

1等	5,000円分	3名様
2等	2,000円分	5名様
3等	1,000円分	15名様

※当選者は、平成31年3月号の町報で発表します。

対象者：川西町民（20歳以上）

※「楽笑健歩」（ウォーキング）参加者においては、川西町に勤務している方も含みます。

抽選応募期間：

平成30年4月1日～平成31年2月15日

※マイレージ申請期間は平成30年4月1日～平成31年3月31日

追加！

ポイント対象期間：平成 30 年 4 月 1 日～

健診等を受ける	特定健診を受ける ※血液検査などの基本的な健診 町の特定健診、職場の特定健診等		15 ポイント
	がん検診を受ける 胃・大腸・肺・子宮・乳		いずれか受ければ 15 ポイント
	健診結果説明会に参加する		5 ポイント
	歯周疾患検診を受ける 歯科医での定期的なメンテナンス含む（治療以外）		5 ポイント
教室への参加	健康づくりに関する教室 ※詳細は下記参照		1 回参加につき各 5 ポイント 最大 15 ポイント
自分で目標を立て取組む	生活習慣改善目標を立てましょう 目標例） ・ラジオ体操をする ・たばこをやめる ・地区の行事に参加する ・間食の量を半分にする 等		1 日 1 ポイント 最大 30 ポイント
楽笑健歩に（ウォーキング）取組む	3 か月で 60 万歩 または 40 万歩 歩く 1 人でもグループでも参加可 ※詳細は別チラシ参照		60 万歩:50 ポイント 40 万歩:35 ポイント
健康ボランティア	対象となるボランティア ・食生活改善推進員 ・健康運動サポーター ・介護予防サポーター・スポーツ推進委員 等		15 ポイント
紹介する	健幸マイレージについて 友人などに紹介する		1 人紹介 1 ポイント 最大 5 ポイント

※窓口、Fax、郵便、メールでも受け付けます。申請は 1 人 1 回限りです。

対象教室（H30.4.1 現在）※対象となる教室は、随時町報等で周知します。

教室名	時期	内容	対象者	問合・申込先
ママ＆ベビー リフレッシュ教室	年 6 回	赤ちゃん和妈妈と一緒に楽しみながら運動できリフレッシュできます。	2～10 か月の 赤ちゃん和妈妈	健康推進グループ TEL 42-6640
スポーツふれあい 教室	6 月～3 月	月 2 回ヨガを中心に軽スポーツを行います。	一般	町民総合体育館 TEL 46-2277
さらに元気アップ 教室	6～11 月	レクリエーション等で健康づくりを行います。（送迎付）	概ね 65 歳以上	地域包括支援センター TEL 46-5511
脳いきいき教室	6～3 月	レクリエーション等で健康づくりを行います。（送迎無）	概ね 65 歳以上	健康推進グループ TEL 42-6640
スポーツ かわにし	5 月～3 月	バドミントン、ソフトエアロビクス、ユニホッケー、硬式テニス、脳いきいき教室等各教室があり、初心者でも気軽にスポーツが楽しめます。	一般	町民総合体育館 TEL 46-2277
マイマイ スポーツクラブ	4 月～2 月	テニス、フットサル、ママさんバレー、ビーチバレー、ボウリング、エアロビクス等各教室があり初心者でも気軽にスポーツが楽しめます。	一般	吉島地区交流センター TEL 44-2840
ウォーキング イベント	未定	ウォーキングで健康づくりを行います。	一般	健康推進グループ TEL 42-6640
その他	サロン等個人・地区等での教室も含まれます（いきいき百歳体操 など）			

平成 30 年度かわにし健幸マイレージ

チャレンジシート



受けたもの・参加したものに☑、日付を記入しましょう

		受診・参加・実施した日						ポイント
健診等を受ける	□特定健診を受ける	／						15
	□胃がん検診 □大腸がん検診 □肺がん検診 □子宮がん検診 □乳がん検診 □前立腺がん検診	／						15
	□健診結果説明会に参加する	／						5
	□歯周疾患検診を受ける	／						5
教室への参加	教室名）	／						5
		／						5
		／						5
自分で目標を立て取組む	生活習慣改善目標を書きましょう。 ※目標は1つでも複数でも可	／	／	／	／	／	／	1 日 1 P
		／	／	／	／	／	／	
		／	／	／	／	／	／	
		／	／	／	／	／	／	
		／	／	／	／	／	／	
楽笑健歩に取組む	※楽笑健歩の記録提出をしてください。				60 万歩		／	50
					40 万歩	／	／	35
健康ボランティア	□食生活改善推進員 □健康運動サポーター □介護予防サポーター □スポーツ推進委員 □その他（ ）							15
紹介する	健幸マイレージについて友人などに紹介する	／	／	／	／	／	／	1 人紹介 1P

50 ポイント以上で応募できます⇒ 合計

申請者 氏名 男・女 年齢 歳

住所 電話番号 —

アンケートにご協力ください

①かわにし健幸マイレージに参加して、健康づくりにおいて意識や行動に変化がありましたか あった・なかった

具体的に

②かわにし健幸マイレージに参加された感想などをお書きください。



●お問合せ・
応募送付先

〒999-0193 川西町大字上小松 1567 川西町役場健康福祉課
Tel 0238-42-6640 Fax 0238-42-6614
メール：kenkofukushi@town.kawanishi.yamagata.jp