

自分のペースで健康づくり 楽しく無理なく続けて健康ポイント Get !

立科町では、町民の健康づくりの取組みを応援するため、取り組み内容に応じてポイントを付与します。獲得したポイントが基準に達した皆さんに商品券を進呈します。

対象者：20歳以上の町民

内容：対象事業の利用・参加 30ポイント以上で、500円分の商品券を進呈
※60ポイント以上の場合、さらに1,500円分の商品券を進呈

応募方法：応募用紙と添付書類を、子育て保健係へ提出してください

応募期間：令和7年2月28日まで（景品は応募の翌月に郵送）



【立科町健康ポイント事業】 ※応募はお一人1回

項目 (ポイント)	対象事業	添付書類	その他
特定健診 (10P)	・特定健診・人間ドック ・みなし健診・職場の健康診断	・健診結果または 検診受診内容 のわかる明細	・医療保険での 検査は対象に なりません
がん検診 (各5P)	・胃がん検診・大腸がん検診 ・肺がんCT検診・前立腺がん検診 ・乳がん検診（マンモ・超音波） ・婦人科（子宮頸がん）検診		
学習会 健康相談 (各5P)	・健康づくり講演会 ・保健委員会主催研修会 ・メンタルヘルス学習会 ・佐久地区ゲートキーパー養成研修会 ・尿中塩分測定	・なし	・事前申込が必要 です
健康 チャレンジ (各20P)	・禁煙チャレンジ ・ダイエットチャレンジ （体重測定週3回以上） ・運動定着	・チャレンジシ ート	・1か月以上継続 してチャレン ジしよう！
取組み紹介 (20P)	・広報たてしな等で健康に関する取組み 紹介	・なし	・広報で取組み紹 介をしてくだ さる方、募集中

※ 提出様式は子育て保健係の窓口または町ホームページにあります。

提出・お問合せ：町民課 子育て保健係 電話：88-8407