

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3月31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 ・食生活改善推進協議会主催講習会 ・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 ・介護予防講座 ・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 | ・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