



番号[59] **30日間 健康challenge**

チャレンジ

最大30P

10 10 10

健康づくりに係る取組目標を一つ定め、下の表に取組日を記入してください。1日あたり1ポイントが付与されます。(10日未満は0ポイントとなります。)

取組目標



/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

番号[60] **ヘルスロードウォーキングchallenge**

チャレンジ

最大30P

10 10 10

村内で認定されているヘルスロードを歩き、実施日・コース名を記入してください。同じコースを複数回歩いても大丈夫です。(『すこやかウォーキング』も対象可)

※村内のヘルスロードは、ホームページで検索または一覧マップをご参照ください

番号	実施日	コース名(略称可)	番号	実施日	コース名(略称可)
①	/	5P	④	/	5P
②	/	5P	⑤	/	5P
③	/	5P	⑥	/	5P

番号[61] **体組成測定challenge**

チャレンジ

最大60P

10 10 10 10 10 10

毎月1回、保健センターで自分の体組成データを測定しましょう。測定1回につき5ポイントが付与されます。(測定日程はすこやか健康カレンダーをご参照ください)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

- 対象期間：平成30年4月1日～平成31年3月31日
- 対象事業：本紙中面及び裏面参照
- 応募期間：平成31年2月1日～平成31年3月31日
- 参加資格：20歳以上の東海村民(平成31年3月31日現在)
- 応募資格：100ポイント以上で応募可能

応募者情報(太枠内記入不要)

フリガナ お名前				性別
				男 ・ 女
ご住所	東海村			
電話番号				
生年月日	大正	昭和	平成	年 月 日 (歳)
応募日	平成	年	月 日	受付No. 受付担当

アンケート ☎問合せ:東海村保健センター 282-2797

1. 当事業はご自分の健康づくりのきっかけや習慣化に役立ちましたか？
 - 役に立った ●どちらとも言えない ●役に立たなかった
2. 当事業をきっかけに新しく始めた健康づくり活動(検診、ウォーキング等)がありますか？
 - ある(内容:) ●ない
3. この事業を何で知りましたか？
 - 広報 ●ホームページ ●友人・知人から ●その他()
4. (実施される場合)健康体験ツアーへの参加を希望しますか？
 - 希望する ●希望しない

●健康増進課 ☎282-2797

- 【1】健康診断受診 ★50P
※総合検診・住民検診・職場健診等
- 【2】婦人科検診(施設・集団) ★20P
- 【3】歯科検診・歯科受診 ★20P
- 【4】胸部CT検査 ★20P
- 【5】腹部超音波検査 ★20P
- 【6】健康に関する講演会 10P
- 【7】健康講座 10P
- 【8】特定保健指導・元気アップ相談 10P
- 【9】とうかい朝★ウォーク 10P
- 【10】インフルエンザワクチン接種 ★10P
- 【11】ヘルスメイトジュニア(親子) 10P
- 【12】ヘルスメイト食育活動 10P
- 【13】献血 ★10P

●子育て支援課 ☎287-0896

- 【20】お父さんと遊ぼう 10P
- 【21】カンガルーサークル 10P
- 【22】ハッピーランド 10P
- 【23】子育て支援まつり 10P
- 【24】かるがもサークル 10P

●住民課 ☎287-0899

- 【25】人間ドック 50P
※【1】健康診断受診との併用不可
- 【26】脳ドック 20P

●高齢福祉課(地域包括支援センター) ☎287-2516

- 【14】いきいき体操教室 10P
- 【15】ゾテリア東海 10P
- 【16】認知症スクリーニングテスト 10P
- 【17】介護予防出前講座 10P
- 【18】認知症サポーター養成講座 10P
- 【19】食生活改善教室 10P

●東海村社会福祉協議会 ☎282-2804

- 【27】介護予防健康体操 10P
- 【28】機能回復プール 10P
- 【29】筋トレ室利用 10P
- 【30】卓球デイ 10P
- 【31】育児講座
「いっしょに遊ぼう」 10P

●ポイント獲得欄

番号【 】				
10P	10P	10P	10P	10P



●生涯学習課(中央公民館) ☎282-3329

- 【32】中央公民館講座「筋膜リリース」 10P
- 【33】その他 健康づくり講座 10P

●東海村文化・スポーツ振興財団(総合体育館) ☎283-0673

- 【34】チャレンジスクール(卓球) 10P
- 【35】チャレンジスクール(スポーツ吹矢) 10P
- 【36】チャレンジスクール(バドミントン) 10P
- 【37】チャレンジスクール(合気道) 10P
- 【38】チャレンジスクール(弓道) 10P
- 【39】チャレンジスクール(剣道) 10P
- 【40】チャレンジスクール(ゴルフ) 10P
- 【41】チャレンジスクール(ソフトボール) 10P
- 【42】トレーニング基礎講座 10P

●総合型地域スポーツクラブ スマイル東海 ☎283-1001

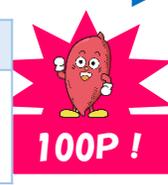
- 【43】【44】大人向け体操教室 1~3期・4~6期 各10P
- 【45】【46】エアロビクス 1~3期・4~6期 各10P
- 【47】【48】ステップエクササイズ 1~3期・4~6期 各10P
- 【49】【50】ヨガ 1~3期・4~6期 各10P
- 【51】【52】ソフトエアロビクス 1~3期・4~6期 各10P
- 【53】【54】ボディケア 1~3期・4~6期 各10P
- 【55】初心者のためのサーキットトレーニング 10P
- 【56】エンジョイ!ヘルスアップ 10P
- 【57】大人ゴルフ 10P
- 【58】その他スポーツ教室 10P

1)「★」の事業は、窓口にてポイント付与を行う場合、確認書類の提示が必要です。

※村から送付されたポイントカード(押印済)の部分については書類提示不要です。

2)特段の記載がない限り、1つの事業に対しポイント付与は1回のみとなります。

番号【 】				
10P	10P	10P	10P	10P



裏面の「チャレンジメニュー」にも
取り組んでみましょう!

