

令和6年度

飯島町

続けよう健康づくり

ためよう健康ポイント

いいちゃん健康ポイント



皆さんの健康づくりを応援するため、今年もやります健康ポイント!!
健康づくりのために健診(検診)を受けたり、
健康教室や講座に参加してポイントをためましょう。



対象者
18歳以上の
町民

ステップ
1

パンフレット(この用紙)をもらう

配布場所 ■ 飯島町役場健康福祉課、集団健診(検診)会場など

※ 町ホームページから
ダウンロードすることもできます。ステップ
2

健康ポイントをためる

ポイント付与期間：令和7年3月31日まで

1 健診(検診)を受ける

各種健診(検診)を受診しましょう。

- ◆ 若年者健診・特定健診・後期高齢者健診…………… 20ポイント
- ◆ 各種がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳房・前立腺) …… 各10ポイント
- ◆ 歯科健診(妊婦・成人) …………… 10ポイント
- ◆ 骨粗しょう症検診 …………… 10ポイント

2 対象の教室や講座など
各種イベントに参加する

町で主催する健康づくりに関する教室やイベントに参加しましょう。

- ◆ いちいの会(健康に関する講座)…………… 10ポイント
 - ◆ 生涯学習センター講座…………… 10ポイント
 - ◆ その他健康に関する講座・教室 など…………… 各10ポイント
- ◎ ポイント対象事業は、広報・チラシ等で随時お知らせします

3 自主的な
健康づくりの
取り組みをする

- ◆ 健康づくりの取り組みにポイントを贈呈します。 …… 10ポイント
- 例：血圧測定・体重測定の継続、禁煙、節酒、ウォーキング等の運動の取り組み等
- ◎ 取り組み1つでも複数でも10ポイント
- ◎ ポイントカードに組み入れている内容を記載してください
- さらに取り組みの結果改善したことがあればもう10ポイント

↓ 合計で50ポイントためたら

ステップ
3

ポイントシール台紙を提出する

提出期限：令和7年3月31日

提出場所 ■ 役場健康福祉課、又はいいちゃんポスト

提出をされた方に

500円分のいいちゃん商品券をプレゼント!

提出された方の中から抽選で健康づくりに関する賞品が当たります!

自分の
健康づくりに
ご褒美

※ いいちゃん商品券及び抽選結果通知は
令和7年5月頃ご自宅に順次郵送します。
※ ポイントシール台紙は裏面にあります。
※ 提出は1人1枚限りです。

お問い合わせ先：飯島町役場 健康福祉課 TEL 86-3111 (内線190)

健康づくり情報

毎日体重を測りましょう

標準体重の出し方 ▶ 身長(m) × 身長(m) × 22
BMIの出し方 ▶ 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
18.5未満：やせ/18.5～24.9：普通/25.0以上：肥満

節酒を
心がけましょう

・ 週2日の休肝日を作りましょう。
・ 1日の適正飲酒量は、アルコール
量20gです。右の表の「どれか
一つまで」で純アルコール20g
となります。女性は、表の半分の
量までにしましょう。

ビール	中びん1本
日本酒	1合
チューハイ	アルコール度数 7%のもの1缶
ワイン	グラス2杯
焼酎	グラス1/2杯
ウイスキー	ダブル1杯

毎日血圧を測りましょう

〈血圧の基準値〉

	正常血圧の基準値		高血圧の診断基準	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75 未満	135以上	85 以上
病院で測定	120未満	80 未満	140以上	90 以上

高血圧治療ガイドライン2019より

運動をしましょう

1日あたりの歩数で予防できる病気・病態
4000歩以上：うつ病
5000歩以上：認知症、狭心症・心筋梗塞、脳梗塞
7000歩以上：がん、動脈硬化、骨粗しょう症
8000歩以上：高血圧、糖尿病、脂質異常症
12000歩以上：肥満

参考：東京都健康長寿医療センター研究所
老化制御研究チーム資料より

生活の中で健康づくりにチャレンジ♪

健康ポイントシール台紙



いいちゃん健康ポイントの取り扱いについて **注意点**

- 医療機関での健診(検診)はシール配布を行いません。
医療機関で健診(検診)を受診した方はシール台紙に受診日を記入してください。ポイントシールなしでポイントを付与します。

- シール台紙は1人につき1枚です。
- シール台紙の提出は、本人以外でも可能です。



① 健診(検診)ポイント

■ 健診

- ☐ 若年者健診(39歳以下)
- ☐ 特定健診・人間ドック(40歳~74歳)
- ☐ 後期高齢者健診・人間ドック(75歳以上)
- ☐ 職場健診

受診日: R 年 月 日

場 所:



■ がん検診

胃 受診日 /	大腸 受診日 /	肺 受診日 /	子宮 受診日 /
----------------	-----------------	----------------	-----------------

乳房 受診日 /	その他 () 受診日 /
-----------------	----------------------

■ 骨粗しょう症検診

受診日: R 年 月 日



■ 歯科健診

- ☐ 妊婦歯科健診
- ☐ 成人歯科健診
(30・40・50・60・70歳)

受診日: R 年 月 日



② 各イベントポイント

※対象の健康教室・講座。

 参加日 /	 参加日 /	 参加日 /
 参加日 /	 参加日 /	 参加日 /

③ 自主的な健康づくりの取り組み

※内容記入でポイント付与。シールはありません。

取り組み内容に○印し、() に記入

〈内容〉禁煙・減酒・血圧測定

体重測定・運動

その他 ()

〈頻度〉毎日・週1回・月1回

その他 ()

〈改善結果〉

上記の取り組みの結果改善したことはありますか?

内容 ()

取り組み
10P

改善
10P

▼ 必要事項を記入の上、提出してください。▼

住所	〒 - 飯島町 (自治会)		
氏名	生年月日	年 月 日 (歳)	電話番号
加入健康保険	☐ 飯島町国民健康保険	☐ その他社会保険	☐ 後期高齢者医療保険

※個人情報については健康ポイントに関すること以外には使用しません。

健康アンケート

健康づくりに関するアンケートにお答えください。

- 普段の食事で減塩を実践していますか?

はい・いいえ

- 野菜は1日何回食べますか?

1回・2回・3回・その他(回)

- 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか?

はい・いいえ

はい→運動内容()

- 睡眠で休養が十分とれていますか?

はい・いいえ

- 定期的に歯科健診を受けていますか?

はい・いいえ

- 健康ポイントは健康づくりの励みになりましたか?

はい・いいえ

町の健康づくりに関する事業でご意見・ご要望がありましたらお書きください。

ご協力ありがとうございました。