

★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

★毎日血圧を測りましょう

(血圧の基準値)

測定場所	正常血圧の基準値		高血圧の診断基準 降圧治療の対象	
	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

★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日の適量飲酒量は、アルコール量20gです。
 ◆ビール…中ビン1本 ◆焼酎…0.6合 ◆ウイスキー…ダブル1杯
 ◆日本酒…1合 ◆ワイン…グラス2杯 ◆缶チューハイ…1.5缶

★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

※切り取り線※

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。

- 普段の食事で減塩は心がけていますか? 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。

提出先: 飯島町役場 健康福祉課 TEL 86-3111

飯島町いいちゃん健康ポイント

～続けよう健康づくり ためよう健康ポイント～



皆さんの健康づくりを応援するため、今年もやいます健康ポイント!!
 健康づくりのために健診(検診)を受けたい、健康教室や講座に参加してポイントをためましょう。ポイントをためた方全員にいいちゃん商品券をプレゼント!さらに抽選会で豪華賞品が当たるチャンス!!

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6年3月31日まで

1

健診・がん検診を受診して
 ◆健診 20ポイント
 ◆各種がん検診 10ポイント



2

対象の教室や講座に参加して



◆1講座ごとに 10ポイント

3

健康づくりの取組をして

◆血圧測定 ◆節酒
 ◆ウォーキング等 10ポイント



4 スペシャルポイント 飯島産環境共生米

「越百黄金」を購入して
 ◆1袋 10ポイント
 ◆限定 500袋



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

★メ切り: 令和6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

自分の健康づくりにご褒美♪

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(後日ご自宅へ郵送)

※ポイントシール台紙は、パンフレット内にあります。 ※提出は1人1枚限りです。

さらに!

提出された方の中から抽選で豪華賞品が当たります!

健康力がアップするような賞品をご用意しています♪



★いいちゃん商品券及び抽選結果通知は令和6年5月頃ご自宅に順次郵送します。

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

ポイントのため方

- 1 対象事業に参加し、ポイントシールをもらいます。
- 2 ポイントシールを台紙にはります (又は必要事項記入)。
- 3 シール1枚 10ポイントです。



実施期間

令和5年5月1日～令和6年3月31日まで

対象事業

① 各種健診(検診)でためる!

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 各種イベントでためる!

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でためる!

- ◆ 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立て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

④ スペシャルポイントでためる!

- ◆ 飯島産環境共生米「越百黄金」を購入した方に
数量限定でポイント贈呈 **1袋10ポイント**
越百黄金とは…農薬と化学肥料を50%以上削減して栽培した安全・安心なこだわり米です。



◎販売店：道の駅 田切の里、道の駅 花の里いいじま(米ショップ)、キッチンガーデンたぎり

注意点

いいちゃん健康ポイントの取り扱いについて

- ★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。

下記のポイントシール台紙にシールを貼り、**50ポイント** たまったら必要事項を記入し、台紙を切り取り

- ① 健康福祉課窓口へ持参
- ② いいちゃんポストへ投函

どちらかの方法で提出してください。

提出期限 令和6年3月31日まで

健康ポイントシール台紙

50ポイントためて提出!!!
500円分いいちゃん商品券&抽選へ!!!

① 健診(検診)ポイント ※該当するところに☑をお願いします。

〈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	大腸	肺
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
受診日 / /	受診日 / /	受診日 / /
子宮	乳房	その他 ()
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
受診日 / /	受診日 / /	受診日 / /

〈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



〈骨粗しょう症検診〉

★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。



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 10P	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 ()
改善 10P	〈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 ()

④ スペシャルポイント

越百黄金購入ポイント



※パッケージについているシールを貼付して下さい

▼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	<input type="checkbox"/> 飯島町国民健康保険	<input type="checkbox"/> その他社会保険	<input type="checkbox"/> 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以外には使用しません。

★裏面アンケートのご協力をお願いします