

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、下記対象事業の実施を中止させていただくことがあります。何卒ご了承ください。

## 令和2年度 かみさと『たまる健★幸マレージ』対象事業 No.1

事業名	対象者	事業内容	ポイント数	実施時期	問い合わせ			
検診ポイント	胃(集団検診)	40歳以上(※)	バリウム検査	いずれか受診で	健康ガイドブックをご覧ください	【保健センター】 ☎33-2550		
	胃がんリスク	40～70歳の5歳刻みの方	血液検査	300ポイント				
	大腸(集団・個別)	40歳以上(※)	2日間の検便で便潜血の有無を調べる検査	300ポイント				
	肺(集団検診)	40歳以上(※)	胸部レントゲン撮影で肺の検査をする検診	300ポイント				
	前立腺(個別検診)	40歳以上の男性(※)	前立腺の病気を早期発見するための血液検査	300ポイント				
	子宮(集団・個別)	20歳以上の女性	医師による診察や細胞診で子宮頸部を検査する検診	300ポイント				
	乳(集団・個別)	40歳以上の女性 30～39歳は個別のみ	マンモグラフィで乳房を検査する検診	300ポイント				
	※印の対象者は、30～39歳も受診可能です。							
	骨粗しょう症検診	上里町民	骨密度測定	300ポイント				
健康診査ポイント	特定健康診査等	上里町民	健康診査(集団・個別)、人間ドック、職場健診等 ※医療機関で治療中の血液検査項目のみの提出は対象外。	500ポイント	(集団) 8, 10月 (個別) 11～2月 他、各自	【健康保険課 医療年金係】 ☎35-1222		
各種教室・イベントポイント	ロコモ予防塾(全3回)	上里町民	ロコモティブシンドロームに関する講話と運動	100ポイント	令和3年1月	【保健センター】 ☎33-2550		
	糖尿病予防教室(全3回)	上里町民	糖尿病の予防または重症化予防に関する講話と運動	100ポイント	令和3年2月			
	食事教室	上里町民	「食事」に関する講話等	100ポイント	広報等で周知			
	がん予防教室	上里町民	「がん」に関する講演会	100ポイント				
	健康長寿サポーター養成講座	上里町民	健康づくりに関する講習会	100ポイント				
	ファースト・ステップ塾	上里町民	健診結果説明会	100ポイント	9月18日 11月27日			
	特定保健指導	40～74歳で保健指導該当の方	生活習慣病予防に向けた生活改善等	100ポイント	個別通知			
	からだ改革塾(全9回の予定)	上里町民 ※運動を行うものは、運動制限のない方 ※塾生に登録すると1回の申込みですべての回に参加可	【健康づくりと一緒にプランニング】 開講式 健康づくりワークショップ 食育セミナー 筋力トレーニング インターバル・ウォーキング 多世代参加型の運動教室 体力測定 閉講式	各回 100ポイント	7月頃～ (詳細は広報等で周知)			

## 令和2年度 かみさと『たまる健★幸マイレージ』対象事業 No.2

事業名	対象者	事業内容	ポイント数	実施時期	問い合わせ
元気ちよつくらサポーターフォローアップ講座	上里町民	地域で活動する元気ちよつくらサポーターへのフォローアップ講座	100ポイント	9月 (予定)	【高齢者 いきいき課 地域包括 支援係】 ☎35-1243
元気ちよつくらサポーター養成講座	上里町民	こむぎつつち ちよつくら健康体操と住民運営の地域づくりを学ぶ講座(8回講座)	修了者 100ポイント	10～12月 (予定)	
認知症サポーターステップアップ講座	上里町民	認知症サポーター受講者を対象に、認知症の方への対応等さらに学びを深めるための講座(2回講座)	修了者 100ポイント	6/30、7/2 の2日間	
成年後見制度に関する講座	上里町民	成年後見制度に関する講座	100ポイント	11月 (予定)	
元旦歩け走ろう会	上里町民	初日の出を楽しみながら歩くまたは走る健康増進事業	100ポイント	令和3年 1月1日	【生涯学習課 スポーツ 振興係】 ☎35-1245
ハイキング教室	上里町民	自然に触れ合い、歩く楽しさを知る教室(バス利用)	100ポイント	9～10月 (予定)	
スポーツ教室	上里町民	ランニング・ジョギング教室(予定)	100ポイント	9～10月 (予定)	
歩け歩け運動	上里町民	設定されたコースを歩き、体力向上と健康増進を図る	100ポイント	12月	
乾武マラソン大会	上里町民	神保原小学校を主会場として行われ、ハーフ・10㎞、5㎞、2.5㎞、ジョギングの部に毎年1700名を超えるランナーが参加する大会。楽しみながら走ることで、体力向上と健康増進を図る	100ポイント	令和3年 3月	
健康の取り組みシート	上里町民	自分の健康目標を決め、取り組んだ日にち(1日1ポイント)を専用シートに記録し、保健センターへ提出	最大で 300ポイント	5月1日～ 令和3年 3月31日	【保健センター】 ☎33-2550

各種教室・イベントポイント

健康取り組みポイント

- \* 対象事業は、定員があるものがあります。詳細については、問い合わせ先の事業担当課へご確認ください。
- \* 掲載している事業には、予定も含まれます。対象事業一覧は随時更新していきますので、広報かみさと等で最新の情報をご確認ください。
- \* 1事業で複数回実施するロコモ予防塾と糖尿病予防教室の上限は100ポイントとなります。
- \* 検診ポイントや健康診査ポイントは、健★幸マイレージへの参加登録後に受診したものに限り付与します。ポイント付与を希望される場合は、参加登録を先に行ってください。  
また、個別の健(検)診を受診された場合は、お手数ですが、保健センターへ受診日や受診内容がわかるもの(明細書や健診結果票)を提出してください。