

特定健診・がん検診等を受けただけで「ひだかカード」のポイントがたまる!!  
最大1事業1回300ポイント!  
(事業によって付与ポイントが変わります。)



## 「健康づくりポイント事業」が 平成27年7月1日よりスタート!

特定健診、後期高齢者健康診査、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウィルス、骨そしょう症、エキノコックス検査、健康まつり

町では、健（検）診受診率の向上と地域の経済活性化を目的として、町が指定する健診等を受診すると、ひだかカード会が発行する「ひだかカード」のポイントをプレゼントします。



「ひだかカード」

### 【対象者】

日高町に住民票のある方（ただし、健（検）診については、生活保護世帯、町民税非課税世帯、40歳無料健診対象者、無料クーポン券対象者、職域健診（学校共済、市町村共済など）において補助券等を利用しての受診者は対象外となります。）

### 【内容】

町で実施する集団検診や各医療機関における個別健診等を受診した方に、ひだかカード会が発行する「ひだかカード」のポイントを付与します。農協組合員の方で、人間ドックおよび巡回ドック等を受診される方も対象となります。健康まつりに来場された方には、来場ポイントを付与します。

### 【対象事業】

- ①特定健診（国保加入者のみ）（300ポイント）・後期高齢者健康診査、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウィルス、骨そしょう症、エキノコックス症検診（各100ポイント）
- ②健康まつり（来場ポイント100ポイント）

### 【手続き】

①町で実施する集団検診等（特定健診、各種がん検診、健康まつり）については、当日各会場でポイントを付与します。健診当日「ひだかカード」をご持参ください。「ひだかカード」をお持ちでない方には、「ひだかカード」の新規発行手続きも行います。

②町内または町外の医療機関で、町が委託した特定健診、各種がん検診を受診された場合は、医療機関等が発行する領収書と明細書、住所を確認できるものを持参の上、日高町役場健康福祉課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所地域住民課まで手続きをお願いします。

### 【その他】

- ・今年度のポイント付与期限は、平成28年4月30日までです。

・健康づくりポイント事業は、平成27年7月1日より開始となっておりますが、今年4月1日以降に受けた健(検)診についても、さかのぼって対象となります。

・「ひだかカード」の取扱いについては、日高町商工会(01456-2-6301)へお問い合わせください。

【お問い合わせ】 ご不明な点等があれば、お気軽にお問い合わせください。

日高町役場 健康福祉課 電話01456-2-6183

日高総合支所地域住民課 電話01457-6-3173

## ノルディックウォーキング教室 ～歩く姿勢から美しく！！～

2本のポールを持って歩くだけで、楽に全身運動ができる今注目のエクササイズです。  
みんなで楽しくノルディックウォーキングしませんか？

### ★★★こんな方におすすめ★★★

運動不足を解消したい、姿勢を良くしたい、肩こり・腰痛がある、ダイエットをしたい、足腰が弱い方 など。

### ★★★★すてきな特典★★★★

- ①参加された方にもれなくとねっこの湯の入浴券をプレゼント！！
- ②「体成分分析装置InBody430」の測定  
カラダの部位別筋肉バランスや脂肪バランスなどがわかります。効果的なトレーニング方法などのアドバイス付き
- ③あなたの血管年齢をお調べします。



- 日時・集合場所 全3回  
すこやかロード認定申請中のウォーキングコースをノルディックウォーキングします。  
1回目：平成27年9月24日(木)13:30～15:30 門別総合町民センター  
・ノルディックウォーキングの歩き方、実技  
2回目：平成27年10月1日(木)11:00～15:30 門別公民館  
・「地場産食材を使って生活習慣予防！」調理実習・試食  
・本庁役場周辺をノルディックウォーキング  
3回目：平成27年10月8日(木)13:30～15:30 門別とねっこ館  
・とねっこの湯周辺をノルディックウォーキング  
・「不足しがちな野菜と果物をおいしくとる方法」、フレッシュジュースの試飲
- 対象 日高町民の方
- 定員 25人(全3回参加できる方)
- 持ち物  
動きやすい服装・靴、タオル、飲み物、帽子、リュックなど  
※ポールは、貸し出します。
- 料金 保険料 72円
- 申し込み受付期間 8月31日(月)～9月14日(月)  
※持病のある方は、主治医にご相談のうえ、お申し込みください。

【申込み・お問い合わせ】

日高町役場 健康福祉課 健康づくりグループ 電話01456-2-6183