

運 動 記 録 表

運動(ウォーキングやランニング、ストレッチ等)を実施したら、健康ポイントが貯まります。

下記の記録表に運動内容及び時間を記入し、健康管理センターに提出してください。運動回数 1 回につき、1 スタンプを押印します。

10スタンプ貯まったら、商工会商品券(1,000円)引換券をお渡しします。

内容	回数
例 ウォーキング	3 回
	回
	回
	回
	回
	回
	回
	回

対象: 18歳以上で本別町に住所を有するかた

① スタンプカードを手に入れよう!

各種対象事業へ参加しスタンプカードをもらう、もしくは事前にカードが欲しい方は、役場健康・こども課(Tel.22-8130)、または健康管理センター(Tel.0156-22-2219)へご連絡ください。

② スタンプを貯めよう! ~目指せ10スタンプ!~

健診・各種がん検診の受診(受診した際の領収書もしくは結果票の提出も可)や歯科健診、献血が必須事業のため、10スタンプのうち最低1スタンプは必須事業へ参加する必要があります。

その他、各種運動教室や講演会、各自取り組んでいる運動の記録表の提出(記録表は役場健康・こども課と健康管理センターにあります)などで貯めることができます。

※健康ポイント対象事業は、裏面に記載しています。

③ 申請しよう!

10スタンプ貯まったら、健康管理センター又は役場健康こども課へ! 商工会商品券(1,000円)引換券をお渡しします。



スタンプカードの有効期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日

* 健診結果、運動実績は、上記有効期間に準じます。

お問い合わせ 〒089-3334本別町北6丁目11-4

本別町健康管理センター(平日8:30～17:15) TEL0156-22-2219

対 象 事 業		スタンプ
必 須 事 業 	●健康診断、がん検診、歯科健診、献血等	
	健診を受ける（国保特定健診・後期高齢者健診・職場健診） ※職場の健診は人間ドック含む	3
	通院先で実施する血液検査結果の提出	3
	特定健診、後期高齢者健診、健康診査（町民ドック・厚生施設ドック・PET 健診）を 2年連続受診している	1
	胃、肺、大腸がん検診（町集団検診・職場健診） ※職場の健診はオプションで受けたがん検診の場合	各2
	ピロリ菌検査（対象：20歳以上）	1
	ヘリカルCT 検診（町民ドック・厚生施設ドックオプション）	2
	人間ドック（町民ドック・厚生施設ドック）、PET 検診（北斗病院）	各6
	脳ドック	3
	肝炎ウイルス検診（町集団検診）	1
	前立腺がん検診（町集団検診・町民ドックオプション・職場健診）	1
	骨粗しょう症検診（町民ドックオプション・職場健診）	1
	子宮、乳がん検診（町集団検診・個別検診・職場健診）	各2
	歯科健診（町が実施する健診・各歯科医院での健診）	3
	妊婦歯科健診（対象者には受診票を渡しています） ※母子手帳で結果を確認します	3
健診結果説明会（集団・個別）	2	
献血 ※献血カード持参必要	2	
そ の 他 の 事 業 	●町主催のイベントや健康づくり活動	
	健康相談（フクハラでのまちの保健室・地域サロン） ※1回参加で1スタンプ	1
	食生活改善推進員主催の活動参加（料理教室など） ※1回参加で1スタンプ	1
	講演会（健康づくり・介護予防） ※1回参加で1スタンプ	2
	オレンジカフェ ※1回参加で1スタンプ	1
	まる元運動教室、元気いきいき教室 ※1回参加で1スタンプ	1
	各種運動教室（水中運動講習会・健康づくり教室・出張フィットネスなど） ※1回参加で1スタンプ	1
	体育施設の利用（町体育館・増進センター・ふれあい多目的アリーナ、町民水泳プール） ※団体利用可	1
	運動記録表の提出（上段以外の施設での運動・自宅でのトレーニング・ウォーキング等） ※記録表は役場健康・こども課、もしくは健康管理センターにあります ※運動1回につき1スタンプ	1
	産後ケアクラス	2
子育てママのためのリフレッシュ講座（エアロピクス・ヨガ）	各2	
健康ポイント事業へ参加 ※年度内に1回	1	

- ・必須事業とその他事業で合わせて10スタンプ貯まると商工会商品券 1,000 円分の引換券をお渡しします。
- ・職場健診については受診が確認できるものを提出してください。（結果票、領収書等）
- ・各歯科医院で受ける歯科健診は、領収書と診療明細書を提出してください。