らいじぃ健康づくりポイント2023

健康づくりにごほうびを！お得に「健康」と「たてポ」をゲットしよう！

けんしん（健診・検診）を受け、健康づくりに取り組まれた方へ、たてポカードに500ポイント（1ポイント1円）をもれなく付与します。

対　象　者

４０歳以上の立山町に住所がある方

付与の流れ　※１人１回限り

① 裏面の「健康づくりの取り組み」を記入してください。

② 「記入した用紙」、「たてポカード」を持って、保健センターへお越しください。

③ 保健センターで「たてポカード」に「５００ポイント」を付与します。

たてポカードの詳細は、
町ホームページをご覧ください。

付　与　期　間

令和５年９月～令和６年２月末までの 毎週月曜日（平日 8:30～17:15）

「へらそう！内臓脂肪、ふやそう元気と笑顔」

（立山町メタボ予防キャッチフレーズ）

Q. メタボを予防するには？

1. 特定健診を受ける
2. 特定健診の結果をもとに生活習慣を見直す
3. 生活習慣を改善する

ことが必要です。

町保健センターでは、管理栄養士や保健師と一緒に健診結果を確認し、生活習慣を見直すことができます。

ご希望の方は事前に連絡のうえ、お越しください。

町ホームページにメタボ予防通信を掲載しています。
ぜひ、ご覧ください。

＜問い合わせ先＞　立山町保健センター（元気交流ステーション３階）　TEL：076(463)0618

取り組み記録表

～ ①～③を記入し、立山町保健センターにお持ちください ～

名前　　（　　歳）　住所　　電話番号

① けんしん（健診・検診）

令和５年度中に受けた（受ける予定の）特定健康診査やがん検診の受診日をご自分でご記入ください。

＜必須の健診＞

特定健康診査 月　　日 （必須）

＋

＜がん検診＞　３つ以上の項目をご記入ください。

胃がん検診 月　日	胸部ﾚﾝﾄｹﾞﾝ検診 （またはヘリカルCT） 月　日	大腸がん検診 月　日
子宮がん検診 月　日	乳がん検診 月　日	前立腺がん検診 月　日

② 健康づくりの取り組み

下の記録表を使って健康づくりに取り組みましょう！

★「わたしの目標」の記載方法　　※(1)～(3)を参考に、下の表をご記入ください。

（１）「わたしの目標」を記入する。

（例　・野菜をたくさん食べる　・毎日血圧測定をする　・ウォーキングを毎日する　など）

（２）「わたしの目標」の達成度を記録する。

（できた・・・◎　少しできた・・・○　できなかった・・・×）

（３）血圧や体重、歩数の記録についてもできる範囲で取り組んでみましょう。

わたしの目標（　　）

月／日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
目標の達成度（◎、○、×）														
血圧	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
体重(kg)														
歩数														

③ アンケートにお答えください

1．健康づくりポイントへの参加は何回目ですか？　（ 初めて ・ ２回目 ・ ３回目以上 ）

2．健康のために普段から気をつけていること（いくつでも）

健診受診 ・ 食事 ・ 運動 ・ 休養 ・ 禁煙 ・ 減量 ・ お酒の飲みすぎ ・

特になし ・ その他（　　）

3．健康づくりポイントへの要望（あれば）　（　　）

＜問合せ先＞　立山町保健センター（元気交流ステーション３階）　TEL 463-0618