

# らしい健康づくり 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）をまれなく付与します。

## 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。



※裏面の印刷  
お願いします

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。



# 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＞

＜がん検診＞ 3つ以上の項目をご記入ください。

特定健康診査 ____月 ____日 (必須)
-------------------------------

+

胃がん検診 月 日	胸部レントゲン検診 (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

- 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)
- 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( )
- 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