

令和8年度

あなみず健康チャレンジ

楽しくポイントを集めよう

実施期間：令和8年5月1日～令和9年2月28日

震災による影響は大きく、私たちの生活はがらりと変わりました。
そのため、心と体には大きなダメージを受けました。

大事なのは、「自分の健康は自分で守る」、「家族の健康を守る」という意識を持つことです。これまでの生活を見直し、心と体の回復のため、健康づくりをはじめましょう。

健康に関する事業に参加し、
合計12ポイントをためると、
必ず達成証と記念品がもらえます。

また、健診用シールを含む達成者の中から抽選で豪華景品を贈呈いたします。

ぜひ、チャレンジしてみよう！

★対象事業★ (1～2ポイント)

○7月～のがん検診・健康診査を受ける
○健康フェスタなどイベントに参加する

○健康教室などに参加する

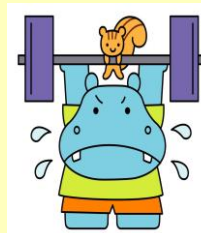
○健康チャレンジに取り組む

・ハッピーウォーク

・1週間の血圧測定

・30日健康目標 など

○福祉施設等でボランティアをする など



住民どなたでも
参加 OK！年齢
制限はありません

団体募集中

「健康」に関連する教室やイベント等
実施するとき、参加者にポイントシールを
配布することができます。

詳細は、下記までご連絡ください。

申請・受付いたします。

あなみず健康チャレンジ
ポイントシール



(健診用)



(教室用)

★用紙設置場所★

保健センター、公民館、役場など

★みんなの心と体を元気にしたい

子育て健康課 ☎52-3589



2026あなみず健康チャレンジ・ポイント用紙

12ポイントを集めて、自分の健康づくりにごほうびを

お名前				電話番号			
生年月日	大・昭・平・令	年	月	日生	(	)	歳
住所(番地まで記入してください)				穴水町字			

メモに使って下さい。(例)健診 出前講座 健康教室 など

1 ()	2 ()	3 ()	4 ()
ここから スタートだよ！ 	今年は、何か 健康チャレンジ はじめて みませんか	1 週間の 血圧測定 に挑戦	自分の健康は 自分で守る 家族の 健康も守る
5 ()	6 ()	7 ()	8 ()
ハッピー ウォーク にも挑戦	健康診断 がん検診 受けよう 	歯のケア していますか？	今より 10分多く 体を動かそう
9 ()	10 ()	11 ()	12 ()
1日350g以上 野菜習慣 していますか？	もう一息	★記念品一例★ 減塩しょうゆ チアフルジム券 口腔ケアグッズ など	達成！ 

★健診用シールが貼ってあると、さらに抽選会に参加できます。

★12ポイントたまった用紙は子育て健康課(保健センター)へ提出してください。達成証と記念品を贈呈いたします。

【ポイント用紙の提出締切 = 令和9年3月5日(金)】

(注)紛失してもポイントの再発行はできません。また、ポイントの譲渡はやめましょう。