

# 生き活きつるぎヘルスポイント対象事業一覧

区分	対象事業	★ (無料)	実施期間・開催日時						場所	問い合わせ先		
			6月	7月	8月	9月	10月	11月			12月	
けんしん 5P	特定健康診査（上市町国民健康保険加入者）		→						町内指定医療機関	上市町役場 町民課医療保険班 ☎ 472-1111 (内線142)		
	後期高齢者の健康診査	★	→						町内指定医療機関			
	特定保健指導（上市町国民健康保険加入者）	★	→						保健センター	保健センター ☎ 473-9355		
	大腸がん検診	★ 節目年齢・70歳以上	→						集団：保健センター 施設：町内指定医療機関			
	健康診査（職場での健康診断や人間ドッグなど）		→ 今年度の健診結果を保健センターに提示してください						保健センター			
イベント 健康教室 記録 1P	健康セミナー	★ 10月以外			8/27(火)	9/下旬	10/18(金)	11/25(月)	12/4(水)	保健センター	上市町教育委員会 生涯学習班 ☎ 472-1111 (内線381)	
	生き活き健康フェスティバル	★	6/22(土)									
	ふるさと町民学園「ヘルシーゼミナール」	★	6/22(土)	7/27(土)	8/24(土)	9/21(土)	10/26(土)					
	【上市町総合スポーツクラブ「さんさん」】										B&G体育館	
	① ピラティス 夜									毎木曜 19:30~20:30		
	② ピラティス 朝									毎月曜 10:30~11:40		
	③ やわやわピクス									毎金曜 10:30~11:30		
	④ 楽しく卓球（ラージ球・硬式球）									毎木曜 10:00~11:30		
	⑤ 気軽に卓球（硬式球）									毎水曜 10:00~11:30		
	⑥ はつらつ卓球（ラージ球）									毎火曜 10:00~11:30		
	⑦ ストレッチヨガ									毎木曜 15:30~16:40		
	⑧ パワーヨガ									毎金曜 19:30~20:30		
	⑨ オープン水泳教室	★ ウエルネス受講生								毎木曜 14:15~15:00		ウエルネススポーツセンター
	⑩ シニアエクササイズ（宮川・相ノ木・柿沢・弓庄）									宮川（毎火曜）、相ノ木（毎水曜）、柿沢（毎木曜）、弓庄（毎金曜）13:30~14:30		各地区公民館
	⑪ ハイキング								10/下旬		未定	
	かみいちスポーツまつり（町民体力診断テスト）								9/22(日)			
	剣健康マラソン大会	★							9/22(日)		丸山総合公園	
フォトゲイニング®上市まちのわ2019								10/6(日)		北アルプス文化センター		
森林セラピー体験（ガイド依頼）										（眼目、大岩、馬場島） 上市町観光協会 ☎ 472-1515		
いきいき健康づくり講座	★	6/1(土)	7/27(土)	8/24(土)				10/12(土)		12/7(土)	富山健康科学専門学校 富山健康科学専門学校 ☎ 473-2111	
ウエルネス公開講座	★	6/29(土)					9/28(土)	10/26(土)	11/16(土)		保健福祉総合センター	
ウエルネストレーニングジム（健康サポート事業）											ウエルネススポーツセンター ☎ 473-2070	
血圧測定（30日分）											保健センター ☎ 473-9355	
体重測定（30日分）												
歩数記録（30日分）												

※ 対象事業の詳しい内容は、広報や案内をご覧頂くか、各問い合わせ先にご連絡ください。個人負担金がかかるものもあります。

※ 健康教室やイベントの日程は、講師の都合等により変更になる場合もあるため、広報や回覧でご確認ください。



**20ポイント達成賞におめでとう！！**

**組み合わせはあなた次第！！  
けんしんを受けましょう！！**



**例1 上市町 国民健康保険に加入している方**

特定健診を受ける	5P
大腸がん検診を受ける	5P
特定保健指導を受ける	5P
「さんさん」ピラティス（夜）に5回参加する（1P×5回）	5P

**20P** 🎉

**例2 会社に勤務している方**

職場で受けた健康診断の結果を保健センターに持っていく	5P
職場で受けた大腸がん検診の結果を保健センターに持っていく	5P
生き活き健康フェスティバルに参加する	1P
ガイドを依頼して森林セラピーを体験する	1P
かみいちスポーツまつりに参加する	1P
フォトログに参加する	1P
ウエルネス公開講座に1回参加する	1P
体重測定の記録を30日分×2回提出する	2P
歩数記録を30日分×3回提出する	3P

**20P** 🎉

・記録用紙の指定はありませんが、記録用紙が保健センターにありますのでご利用ください。