

区 分	対象事業		料 金	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)		40 歳～74 歳 無 料	今年度の健診結果を保健センターに提示してください							集団：保健センター 施設：町内指定医療機関	町民課医療保険班 472-2321
	後期高齢者の健康診査		無 料	今年度の健診結果を保健センターに提示してください							集団：保健センター 施設：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)		無 料				保健センターへお申し込みください			保健センター	保健センター 473-9355	
	大腸がん検診		500 円～700 円 ※節目年齢70 歳以上 無 料	今年度の検診結果を保健センターに提示してください								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クなど)		—	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
健康教室・イベント 1P	ふるさと町民学園 心と体の健康づくりのため、様々な講座を企画！			全 6 回 (予定)								教育委員会事務局 生涯学習班 472-2429
	上市町総合スポーツクラブ「さんさん」	①ピラティスベーシック	会 員：500 円 非会員：1,000 円	毎月曜 11:10～12:10							B&G 体育館	上市町総合 スポーツクラブ 「さんさん」 事務局 472-1971
		②ボディーマーク	会 員：500 円 非会員：1,000 円	毎木曜 19:30～20:30							B&G 体育館	
		③やわやわビクス	会 員：300 円 非会員：600 円	毎金曜 10:00～11:00							B&G 体育館	
		④はつらつ卓球(ラージ球)	会 員：150 円 非会員：300 円	毎火曜 10:00～11:30							B&G 体育館	
		⑤気軽に卓球(硬式球)	会 員：150 円 非会員：300 円	毎水曜 10:00～11:30							B&G 体育館	
		⑥楽しく卓球(ラージ球・硬式球)	会 員：150 円 非会員：300 円	毎木曜 10:00～11:30							B&G 体育館	
		⑦ストレッチヨーガ	会 員：300 円 非会員：600 円	毎木曜 15:30～16:30							カミール3 階	
		⑧パワーヨーガ	会 員：300 円 非会員：600 円	毎金曜 19:30～20:30							働く婦人の家	
		⑨シニアエクササイズ	会 員：100 円 非会員：200 円	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 音杉(毎水曜)「ゆったり体操教室」/10:40～11:40							各地区公民館	
		⑩お腹と骨盤体操	会 員：300 円 非会員：600 円	毎火曜 13:30～14:30							B&G 体育館	
		⑪セルフコンディショニング	年間 3,000 円 (要予約)	毎土曜 15:00～15:50							B&G 体育館	
	森林セラピー体験(ガイド依頼)		お問い合わせ ください	上市町観光協会へお申し込みください							眼目・大岩・馬場島 から時期に応じて	上市町観光協会 472-1515
	ふれあい健康教室		1 回 200 円	ヨーガ、ふれあい体操、エアロビクス、ソフトエアロビクス、太極拳 など 火曜～日曜の午前、午後、夜など様々な時間帯でプログラムが組まれています							つるぎふれあい館 2 階 コミュニティプラザ	上市町健康文化振興財団 473-9333
	介護予防教室 足腰しっかり貯筋体操教室		無 料	毎金曜 9:45～11:30							カミール 2 階 イベント広場	地域包括支援センター 473-2811
	介護予防教室 南加積会場		無 料	第 1・3 水曜 13:30～14:30							南加積会館	
	公共交通連携イベントに参加しよう！			10/12：フォトロゲイニング® 上市まちのわ 11 月上旬：上市えきなか古本市・KAMI★1 PORKER GP、11/9：つるぎフェスティバル in かみいち							各イベント会場受付 (イベント情報は 町ホームページで！)	企画課企画班(役場 2 階) 472-2473
記録 1P	血圧測定(30 日分)			カミール 2 階やアルプスの湯などに設置された測定機をご利用ください！							保健センター	保健センター 473-9355
	体重測定(30 日分)			ご家庭で気軽に実践できます！								
	歩数測定(30 日分)			このパンフレットの裏表紙の「おすすめウォーキングコース」をご活用ください！								

例1 「けんしん」と「健康教室」で達成！
(上市町国民健康保険加入者の場合)

- 特定健診を受ける ▶ 5P
- 大腸がん検診を受ける ▶ 5P
- 「さんさん」やわやわビクス
に5回参加する(1P×5回) ▶ 5P

合計15P!

例2 健康増進月間を活用！
(会社に勤務している方の場合)

- 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
- ガイドを依頼して
森林セラピーを体験する ▶ 1P
- 体重測定の記録を 30 日分 × 1 回提出 ▶ 1P
- 歩数記録を 30 日分 × 1 回提出 ▶ 1P
- 血圧記録を 30 日分 × 1 回提出 ▶ 2P

9月の健康増進月間中の記録…ポイント2倍

合計15P!

例3 「けんしん」と「記録」で達成！

- 職場で受けた健康診断の結果を持参
or 特定健診を受ける ▶ 5P
- 特定保健指導を受ける ▶ 5P
- 体重測定の記録を 30 日分 × 2 回提出 ▶ 2P
- 歩数記録を 30 日分 × 3 回提出 ▶ 3P

合計15P!

※対象事業の詳しい内容は、広報や各種案内をご覧ください。各問い合わせ先にご確認ください。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、都合等により変更になる場合があります。ため、広報やホームページ等でご確認ください。



血圧測定機設置施設 カミール2階 / 9:30～18:30 (日曜 17:00 まで)
アルプスの湯 / 10:00～21:00 (月曜休館)

※記録様式に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ぜひご利用ください。
※日程等が変わる場合があります。

おすすめウォーキングコース

S スタート **G** ゴール



まちなか剣岳ビューコース
約 2.0km (約 20 分) 約 2,000 歩



立山寺並木道コース 上市町眼目 15
約 2.0km (約 20 分) 約 2,000 歩



丸山総合公園コース 上市町堤谷 11-5
1 周 約 1.0km (約 10 分) 約 1,000 歩



オール歩道で安心安全コース
約 4.8km (約 40 分) 約 6,700 歩



大岩山日石寺コース 上市町大岩 163
約 2.0km (約 20 分) 約 2,000 歩



富山県薬用植物指導センターコース 上市町広野 2732
外周 約 2.0km (約 20 分) 約 2,000 歩

令和 7 年度
生き活きつるぎ

ヘルスポイント

対象事業一覧

目指せ
15P!

けんこうな
かま

