

健康診査は、6月～8月の
受診でポイント2倍！

9月は健康増進月間
健康教室・イベント・記録
のポイントが2倍！

ポイント獲得例

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：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						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	
	がん検診(胃・子宮・乳・大腸・肺のいずれかひとつ)		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)							教育委員会事務局教育課 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ボディメイク	会員：500円 非会員：1,000円	毎木曜 19:30～20:30						B&G 体育館	
		③やわやわピクス	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)、柿沢(第1・第3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	
	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300円	ヨガ、ふれあい体操、エアロピクス、ソフトエアロピクス、太極拳、ベーシックピラティスなど 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！		10/11：フォトゲイニング® 上市まちのわ・11月上旬：上市えきなか古本市 11/8：つるぎフェスティバル in かみいち、11/21・22：KAMI★1 PORKER GP						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」をご利用ください！								

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
- がん検診を受ける ▶ 5P
- 「さんさん」やわやわピクスに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



オール歩道で安心安全コース
約 4.8km (約 40分) 約 6,700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



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



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



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