

ぎやあなポイントで健やかな毎日を

村民総参加型

キラッと諸塚

健康増進プロジェクト

10月より
スタート!



*** 概要** 心身の健康維持・増進につながる活動をポイント化し、期間中に実施した項目を指定カードに記録して、その合計ポイントを報告。

*** 実施期間** 令和5年10月～令和6年2月の5か月間

*** 参加対象** ・個人部門) 村内に住む小学生以上 ※年齢区分あり※
・店舗・事業所部門) 村内にある店舗・事業所

*** 参加方法** ①記録カード受取
②期間中に実施した活動について、カードに記録
③提出期限内にカード提出

*** 提出先** 諸塚村役場 住民福祉課

*** 提出期限** 令和6年3月8日(金)

*** 問合せ先** 住民福祉課 電話 65-1119

★カード提出者に
参加特典(商品券)

★個人部門上位者
表彰(副賞も)

気軽に

無理なく

楽しみながら

地域活性化

目指そう、健康長寿村



「ぎやあなポイント活動メニュー表」
裏面へGO! ⇒⇒⇒⇒⇒⇒

ぎゃあなポイント活動メニュー表（令和5年度版）



個人部門



1. ジュニア(小・中学生)コース



	No.	活動内容	ポイント数
歯	①	今年の検査で「虫歯ゼロ」だった。	10ぎゃあな
	②	今年の検査で虫歯があったが、すべての治療が終わった。	8ぎゃあな

2. ミドル(高校生～69歳以下)コース

	No.	活動内容	ポイント数
医療部門	①	村や事業所が実施する健診(人間ドック含む)を受診した。	10ぎゃあな
	②	特定健診後の保健指導を受けた。	7ぎゃあな
	③	健診後、「重症化予防連絡票を提出」、「要精密検査で医療機関を受診」のいずれかを行った。	5ぎゃあな

3. マスターズ(70歳以上)コース



	No.	活動内容	ポイント数
医療部門	①	村や事業所が実施する健診を受診した。	10ぎゃあな
	②	特定保健指導等の保健指導を受けた。	7ぎゃあな
	③	健診後、「重症化予防連絡票を提出」、「要精密検査で医療機関を受診」のいずれかを行った。	5ぎゃあな
	④	各種予防接種を(1つでも)接種した。	8ぎゃあな
運動部門	①	村主催の運動・スポーツイベントに参加した。	8ぎゃあな
	②	1回30分以上の運動を週2回は実施している。	10ぎゃあな
その他部門	①	1日3食を毎日続けている。	10ぎゃあな
	②	シルバー人材センターに登録している。	8ぎゃあな
	③	介護予防(百歳体操、じいばスクール等)に参加している。	10ぎゃあな
	④	ふれあいタクシー利用(自家用車も可)など、積極的に外出している。	8ぎゃあな
	⑤	田や畑の作業を日常的に行っている。	8ぎゃあな

	No.	活動内容	ポイント数
運動部門	①	村主催の運動・スポーツイベントに参加した。	8ぎゃあな
	②	県ウォーキングアプリSALKOに登録している。	8ぎゃあな
	③	ラジオ体操を週3回以上行っている。	8ぎゃあな
	④	1回30分以上の運動を週2回以上、3か月以上継続している。	10ぎゃあな
	⑤	1日の平均歩数が8,000歩以上である。	10ぎゃあな
その他部門	①	1日3食を毎日続けている。	10ぎゃあな
	②	へらしお(1日の塩分摂取量を-2g)に取り組んでいる。	8ぎゃあな
	③	ベジ活(1日の野菜摂取量を+100g)に取り組んでいる。	8ぎゃあな
	④	奉仕作業等、地区の行事に参加した。	7ぎゃあな
	⑤	健康に関する講座や研修を受講した。	8ぎゃあな
	⑥	支援を必要とする近所や地域の住民の生活支援(食事や清掃補助、定期訪問等)を行った。	10ぎゃあな



店舗・事業所部門



諸塚村民の健康維持・増進につながる取り組みを実施した際に、その内容をカードに自由記述する。

例) 店舗内や自動販売機に無糖や減塩商品を増やして、陳列・販売した。
 付近の歩道清掃を行い、ウォーキング等運動しやすい環境づくりを行った。