

取組1



自主的な健康づくり活動

「自主的な健康づくり活動」

とは、毎日むり無く続けられるような活動のことです。

また、右の例以外にも、自身の「健康づくり」となる活動であればどのようなものでも対象となります。

【活動の例】

- B&G 海洋センター
トレーニングルームの利用
- ランニング
- ウォーキング
- ラジオ体操



取組2



町の事業やイベント、地域の活動に参加

- 対象事業の講演会または健康教室
- 健康度測定会・塩分測定
- 「県民向け健康マイレージ事業」の講演会
- 自主グループ
- ボランティア研修会
- チャミーマラソン
- 町立図書館講話「ぷらっと」※健康に関するテーマ
- 認知症カフェ
- 認知症サポーター養成講座
- パパママ教室

※対象となる事業やイベントには以下のようなロゴが載っています。



郵便はがき

郵便の場合は
85円切手を
貼ってください

5 1 9 - 2 4 0 4

大台町佐原750番地

大台町 健康ほけん課 健康増進係 宛

ふりがな		年齢
お名前		歳
ご住所	5 1 9 - □ □ □ □ 大台町	
ご連絡先	-	-

アンケートにご協力ください！

問1: 日々の健康づくりをはじめのきっかけになりましたか？

- はい いいえ 以前から取り組んでいる

問2: 今後も健康づくりの取組を継続しますか？

- はい いいえ

問3: 大台町健康づくりポイント事業への申請は何回目ですか？

- 1回目 2回目 3回以上

※上記の情報は当事業以外では使用しません

取組3



「がん検診」や「歯科健診」 「予防接種」などを受診

- 国保ミニドッグ
- 総合がん検診
- 各種がん健診
- 特定健診
- メタボ予防健診
- 肝炎ウイルス検診
- 骨粗しょう症検診
- 歯周病検診
- 妊婦等歯科健診
- 後期高齢者歯科健診
- 後期高齢者健診
- 各種予防接種
(20歳以上が対象)

お知らせ



『高齢者見守りネットワーク』

さりげない確認を・・・

昼間でも電気がついたままになっていないか
郵便受けに新聞がたまっていないか など

心配なことがあればこちらまで

大台町地域包括支援センター

TEL : 0598-82-3160