

健康ちやれんじ事業 Q&A

Q1. どこで実践記録簿を受け取れますか？

A. 役場の健康課 または 保健福祉センター「すこやか〜に」に申し出て、受け取ってください。

Q2. どのように実践記録簿に記録すればいいのですか？

A. 町が発行する実践記録簿に、日々の取組である歩数、血圧測定または体重測定、運動（ラジオ体操・ジョギングなど）などについて自分で記録します。

Q3. どのようなことを実践すればいいですか？

A. 各自で目標を設定して、実践していただければ結構です。対象活動、実践内容については、実践記録簿をご覧ください。

Q4. 年度途中からでもポイント制度に参加できますか？

A. できます。250ポイント以上達成できれば賞品を進呈します。

Q5. ポイントが250ポイント以上たまったら、賞品をもらえますか？

A. ポイントは、250ポイント、300ポイント、400ポイント、500ポイントで賞品がもらえます。

Q6. ポイントが500ポイントたまりました。250ポイントの賞品2つと交換できますか。

A. できます。

Q7. ポイントが600ポイントたまりました。250ポイントと300ポイントの賞品2つと交換できますか。

A. できません。ポイントは最高500ポイントとしています。

Q8. ポイントを友人と合算できませんか？

A. できません。

Q9. 実践記録簿をなくしてしまったのですが…

A. 再発行します。記録簿の紛失、破損等によりポイント等の判別ができない場合は、それまでのポイントは無効となります。ただし、記録簿の再発行後に、紛失した記録簿が発見されること等によりポイント等の確認ができる場合は、再発行した記録簿に合算することができます。

Q10. ポイントをつける期限は、いつまでですか？

A. 1月31日までです。

Q11. 2月1日以降のポイントは、どうすればいいですか？

A. 新年度は4月1日開始となります。2、3月は、ポイント事業はありません。

Q12. 1月31日でポイント達成しなかった分は、どうなりますか？

A. ポイントは失効となります。翌年度への繰越しや友人への譲渡はできません。

Q13. 2月、3月に人間ドックを受けます。ポイント加算はできますか。

A. 見込みとして、加算してください。

Q14. 1日で複数の実践活動項目が該当する場合、それぞれのポイントを記録してもいいですか。

A. 1日で複数の項目が重複しても、それぞれのポイントはつきます。ただし、日々の取組の「運動」の項目については、1日に複数の運動をしても1ポイントとなります。(グラウンドゴルフをして、ラジオ体操もジョギングをしても1項目として1ポイントだけとなります。)

Q15. 健康づくりに関する講座・イベント等とは、どのようなものですか。

A. 生活習慣、介護予防に関することや健康増進につながるような講演を聞いたり、実践を交えたりして参加するような講座・教室などです。

Q16. 9月に「健康ちゃんじ事業実践記録簿交付申出書」を提出しました。それまでに受けた健康診断、健診結果の説明会・相談会、特定保健指導は、ポイントの対象となりますか？

A. 申出書を提出した4～9月までに受けた健康診断、健診結果の説明会・相談会、特定保健指導は、対象となります。それ以外の取組（健康づくりに関する講座・イベント等に参加、健康づくりに関する日々の取組）は、対象となりません。