

健康もポイ活の時代！

# 健康むかわチャレンジ事業

まずは参加で、金券**最大1,500円**！  
ポイント貯めるなら★**30日チャレンジ**

## 健康診査

医療機関での同等の検査や職場健診も対象  
受診日と内容が確認できる結果などが必要です

健康診査、胃がん検診  
肺がん検診、大腸がん検診  
子宮頸がん検診、乳がん検診  
肝炎ウイルス検査  
骨粗鬆症検診  
エキノコックス症検診  
脳ドック・巡回脳検査  
歯科検診



## 個人の健康づくり事業

町民体育館、穂別スポーツセンター利用  
町内パークゴルフ場利用

### ★30日チャレンジ



～参加者の声～

健康に目覚めました

測定が楽しになりました

金券が励みになりました

血圧測定、体重測定  
毎日の歩数、野菜摂取  
の4コースから、  
好きなものを選択して  
記録に挑戦！

様式は  
保健介護課窓口で！  
ホームページからも  
ダウンロードできます



## 健康づくり・介護予防に関する事業

ゲートキーパー養成講座  
出前講座、介護予防講演会  
ピンしゃん会、笑顔友の会  
いろは塾、いきいき料理教室  
男の料理教室、なかよし広場  
いきいきふれあいサロン  
おでかけ支援事業



## 町内温泉施設利用

四季の湯  
樹海温泉ほべつ  
富内いきがいセンター



### ◆対象

**20歳以上の町民の方**

(平成19年4月1日以前に生まれた方)

### ◆実施期間(ポイント取得期間)

令和8年4月1日～令和9年3月31日

### ◆ポイント押印・金券交換期間

令和8年4月1日～令和9年4月30日

### STEP 1

対象事業に  
積極的に参加

カードは対象施設や  
保健介護課窓口に設置  
事業参加時にも配付

### STEP 2

5ポイント以上  
貯まったら  
保健介護課 窓口へ！

5ポイント=500円の  
金券に交換

### STEP 3

むかわ町金券と交換

最大**15**ポイント！  
**1,500円**分の**金券**と交換

【問合せ先】 むかわ町役場 保健介護課

本庁) 保健グループ 42-2445  
支所) 健康グループ 45-3326