

あなたのポイント貯まっていますか



国民健康保険被保険者の皆さんへ

平戸市健康づくりポイント制度

健康づくりポイントを貯めて「健康」と「健康グッズ」の両方を手に入れよう!

☎ 健康ほけん課健康づくり班 内線 2549



平戸市健康づくりポイント制度は、健(検)診を受診し、健康づくりのイベントに参加したり、ご自身で健康づくりの取り組みをしながら、ポイントを貯めて楽しく健康づくりできる制度です。100ポイント以上が貯まったら、健康ほけん課または各支所出張所でポイントと健康グッズを交換できます。(詳しくはお問い合わせください)

平成29年度に始まったこの事業はもう2年目になりま

す。昨年度と今年度、特定健診とがん検診を受診し、結果説明会に参加した人は、100ポイント以上貯まっています。ご自分の健康ポイントを確認してください。

今年度も11月まで市内の医療機関で、特定健診およびがん検診を受診することができます。残すところ1カ月となりました。まだ受診していない人は、ぜひ受診してください。

詳しいポイント制度の紹介

対象者 平戸市国民健康保険被保険者(40歳以上)

期限 平成32年3月31日(火)

ポイントカードについてのQ&A

Q 週に3回程度ウォーキングをしているのですが、1日15分程度でも対象になりますか。

A 週に1回以上の健康づくりであれば対象になります。

Q ポイントカードはどこでもらえるの。

A 無くしたりお手元がない人は再発行しますので、健康ほけん課健康づくり班までお問い合わせください。

●ポイントを獲得するには、各種健(検)診を受診したり、健康づくりに取り組んだりする必要があります。

- ・人間ドック45ポイント
- ・特定健診30ポイント
- ・がん検診 5ポイント
- ・脳ドック 30ポイント
- ・保健指導および結果説明会 10ポイント
- ・福祉健康まつり 5ポイント
- ・ツデーウォーク 5ポイント
- ・歯周疾患検診 10ポイント
- ・自分で取り組んだ健康づくりの実践10ポイント

※その他詳しいことは、健康ほけん課健康づくり班にお問い合わせください。



11月12日(月)～25日(日)は国の「女性に対する暴力をなくす運動」期間

DVを絶対許すな!

— 女性の約4人に1人は配偶者から被害を受けたことがあり、10人に1人は日常的に受けている —

DV相談窓口

配偶者暴力相談支援センター

- 長崎こども・女性・障害者支援センター
電話：095-846-0560または095-846-0565
 - 佐世保こども・女性・障害者支援センター
電話：0956-24-5125
- 相談時間：月～金 午前9時～午後5時45分
(土日祝日、年末年始は休み)

県警本部ストーカー・DV相談

電話：095-820-0110 内線3043または3044

女性ほっとライン(NPO法人DV防止ながさき)

電話：095-832-8484(月水土)、080-2794-8022(火)

「女性に対する暴力をなくす運動」

「女性に対する暴力をなくす運動」期間は、平戸市においても、この運動を一つの機会ととらえ、下記のとおり啓発活動を実施します。

この運動を一つのきっかけとして、女性に対しての暴力や人権尊重について一緒に考えてみませんか。

DV防止パネル展と関連図書の展示

とき 11月12日(月)～25日(日)

ところ 未来創造館

※パネルや図書の展示のほかに図書の貸し出しも行います。

期間中はオランダ商館をパープルにライトアップ!

☎ 総務課行政班 内線 2316