



ながとし



「健幸」づくりポイントは
みなさんの「健幸」づくりを
応援するものです。



「健幸」づくりポイント 2021

チャレンジ期間：2021年4月1日～12月24日

対象者：18歳以上の市民（在勤・在学を含む）

長門市では、市民のみなさんが主体的に取り組む健康づくりを応援し、より多くの方にがん検診や特定健康診査を受けていただくきっかけとするため、「ながとし健幸づくりポイント事業」を行っています。

下記3項目にチャレンジし、ポイントをためて応募してください。

受診【必須】+参加・実践【選択】にチャレンジして、ポイントを貯めよう！！

受診 1検診受診ごとに10ポイント

各種健康診査を受診

必須



がん検診（集団・医療機関）、
職場の検診、人間ドック、特
定健診、歯科健診が対象です。
（※2021年1月以降の健診）

参加 1回参加ごとに5ポイント

健康教室・講座等イベントに参加



健康づくりに関係した教
室・講座・サロン・イベ
ント・地区の運動会等に
参加。
ボランティア活動も対象
です。

実践 1日実践で1ポイント

自分の健康目標をたて継続して実践



健康的な生活習慣を身につけ
るために、自分で目標を設定し
て継続して実践しましょう！

（例）ウォーキングをする・禁煙をする。
ラジオ体操をする・野菜を一品増やすなど。

35 ポイント以上で**特典カード**（県内協力店舗の特典が受けられます）
120 ポイント以上で**記念品**がもらえます！

さらに抽選で**特産品**が当たります！！



海産物



長門和牛



長州鶏

※写真は特産品のイメージです。

応募方法

保健センター等に設置している
応募用紙に必要事項を記入し
てご応募ください。

応募期限

2021年12月24日（金）

応募用紙及び応募箱設置場所：保健センター・
各支所・出張所 市役所総合窓口課窓口など

※記念品等の発送は、2022年2月下旬頃の予定です。
応募はひとり1回です。

お問い合わせ先

健康増進課

【長門市保健センター】

☎23-1132

1133

【地域医療連携支援センター】 ☎27-0255

総合窓口課

【保険管理班】

☎23-1129

高齢福祉課

【地域包括支援センター】

☎23-1244

<編集発行> 長門市健康増進課 ☎23-1132