

健康づくりの春にしませんか？ 伯耆町の健康づくり応援

伯耆町では、町民みなさんの運動習慣の継続、生活習慣病予防、健康増進などを目的に、健康づくりを応援しています。この春から健康づくりを始めてみませんか。

伯耆町健康ポイント制度

町が実施する健診や健康づくり事業に参加すると、「健康ポイント」が貯まります。ポイントが10ポイント貯まると、町関連施設等で使える500円相当の利用券と交換でき、さらに、1年間（1/1～12/31）に100ポイントを貯めた方には達成証・副賞を贈呈します。

〈制度の対象〉 20歳以上の伯耆町在住の方

〈健康ポイント制度参加の流れ〉



〈対象事業（一部抜粋）〉

事業名	ポイント数	事業名	ポイント数
町が実施する集団健診・個別医療機関健診・人間ドックの受診	5/年	社会福祉協議会が主催する健康づくり関連事業（ウォーキング等）	1/回
集落運動教室「まめまめクラブ」	2/回	公民館の高齢者学級	1/回
子育て関連事業への参加・利用 (子育て相談日、子育て支援センターの利用、母子健診等)	1/回	スマイリースポーツクラブが主催するウォーキング、スマイルフィットネス教室	1/回

〈利用券が使える施設等（一部抜粋）〉

- ・伯耆町デマンドバス ・伯耆町総合スポーツ公園の利用（プール、グラウンド・ゴルフなど）
- ・ご当地ファーム山の駅 大山望 ・大山ガーデンプレイス ・岸本温泉ゆうあいパル など

みぞくちテラソ フィットネス体験

みぞくちテラソでのフィットネス体験事業の参加者を募集しています。運動は、生活習慣病の予防や治療、高齢者の介護予防だけでなく、生活リズムの調整、疲労回復、ストレス解消等生活の質の向上にも効果があります。「運動してみたいけど、続けられるか心配」「どんな運動をしたらよいかわからない」と気になりながらもはじめの一歩を踏み出せなかった方、ぜひこの機会に指導者のいる施設で、まずは無料体験からはじめてみませんか。

〈ところ〉 みぞくちテラソ

〈対象者〉 20歳以上の伯耆町在住の方で、この体験の助成を受けたことがない方。

※高血圧、心疾患などがある方は、必ず医師にご相談の上お申し込みください。

〈内容〉 フィットネス体験（1人につき1か月8回まで無料で利用できます。）

〈定員〉 毎月5人まで

〈申込〉 健康対策課までお越しください。

〈みぞくちテラソ運動スペース営業時間〉

月～金曜日 10:00～19:45 ※最終受付19:30

土曜日・祝日 10:00～19:00 ※最終受付18:45

日曜日休館

土曜・祝日も営業しています。
平日はお仕事で忙しい方も
ぜひご利用ください。

岸本温泉ゆうあいパルは、入浴施設と運動用温泉プールを備えた健康増進施設です。約8ヶ月の改修工事を終え、3月1日（水）から営業しています。

町民みなさんの積極的な健康づくりを支援するために、希望する方に温泉プールの利用料助成券を交付しています。

〈対象者〉 町民（医師による運動制限を受けていない人）

〈助成枚数〉 最大48回分（15,360円相当）

※1人1ヵ月に4回分とし、申請月から翌年3月までの月数分を限度に助成。

〈申請窓口〉 福祉課又は分庁総合窓口課

〈受付開始〉 4月3日（月）

〈注意事項〉

- ・利用助成券は温泉プールでのみ利用できます。※温泉の利用には、別途入浴券が必要です。
- ・本人以外は使用できません。
- ・ご利用に際しては、施設の窓口で本人確認をします。（運転免許証、保険証等の確認書類が必要です。）
- ・保健事業（プール教室等）は対象ではありません。
- ・町外へ転出された場合、利用助成券は町へ返却してください。
- ・利用助成券の再発行はできません。

問い合わせ先 福祉課 福祉支援室 TEL 0859-68-5534

健康づくりの活動と合わせて、健康チェックも行いましょう！ 令和5年度 住民健診のご案内

生涯を通じて健康な生活を送るために、食生活や運動とともに『定期的な健康チェック』が大切です。年に一度は、健康診断を受診しましょう。

令和5年度から健（検）診対象者全員に「**伯耆町けんしんパスポート**」をお届けします。

けんしんパスポートは、令和5年度に受診できる検診項目をまとめて掲載した受診券です。けんしんパスポートを見て、受診したい検診と受診先を選んで予約をするだけで、受診できます。

けんしんパスポートは大切に保管し、集団健診・個別健診を受診する際に必ずご持参ください。

ここに、受診できる健診項目がすべて記載されています

令和5年度 伯耆町けんしんパスポート

489-4133 伯耆町市民センター	世帯番号 123456
494 姓 伯耆 太郎 様	個人番号 1234567
	生年月日 昭和49年1月1日(50歳)
	性別 男
	加入保険

今年度あなたが行える検診は以下の通りです。受診の際は必ずこの用紙をお持ちください。

特定健診	がん検診	大腸がん検診	胃がん検診	胃がん検診
500円	無料	無料	無料	無料
検出：無料	検出：500円	検出：400円	検出：1,100円	無料

胃がん検診
検出：500円

必ず裏面をご確認ください。
伯耆町 健康対策課
0859-68-5536

けんしんパスポート見本

受診券 (国保特定健診・健康高齢者健診対象の方)

受診券管理番号	*****		
検診券管理番号	*****		
氏名	伯耆 太郎	性別	男
生年月日	昭和49年1月1日(50歳)	個人番号	1234567
健診	令和3.7巻他.7		
発行機関	R.6.3.31(健診期間はR.5.12.31まで)	発行管理番号	310996

5月から人間ドックと個別検診のレディース検診が始まります。

対象の方は、医療機関へ予約し、受診してください。

博愛病院はネット予約が可能になりました。

博愛病院で人間ドック及びレディース検診を受診する方は、ネットで予約ができます。詳しくは、博愛病院のホームページをご覧ください。※電話での予約も可能です。

集団健診の予約が7月から始まります。

集団健診では、今年度から大腸がん検診が無料で受診できます。ぜひ、受診をご検討ください。個別健診の予約については、各医療機関へご確認ください。

問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL 0859-68-5536