

はこね 健康ポイント

健康づくりに取り組んで
クオカードを**Get**しよう!!

チャンネル
登録してね!



対象動画 (YouTubeチャンネル) はこちら↓

箱根町スキマ時間で運動



対象動画配信 (YouTube) に取り組み、
感想を記入すれば、**1ポイント!!**

参加方法

1 下記の対象事業に
参加して5ポイント
集めましょう

2 健康ポイントカードに
漏れなく記入し、
応募しましょう

3 抽選でクオカード
3,000円分が当たります!
・当選者には3月下旬に発送予定

I 対象イベントに参加して、シールを集める

II 対象動画配信 (YouTube) に取り組む
※1タイトル1ポイント進呈 (上限2ポイント)

対象イベント

※当日参加が可能なものや事前申込制のもの、費用がかかるものがあります。

- ① プレママ・パパ (出産育児) 教室
- ② 子育て支援センター・子育てサロン
- ③ 赤ちゃん和妈妈パパの会 (いちご教室) 各コース
- ④ すこやか親子教室
- ⑤ 食文化継承教室
- ⑥ はつらつ町民健康教室 働く世代のための健康づくり教室 (1コース2回)
- ⑦ はつらつ町民健康教室 脳血管疾患予防教室
- ⑧ はつらつ町民健康教室 疾病予防セミナー
- ⑨ はつらつ町民健康教室 若い世代のための健康づくり教室
- ⑩ 食育教室 減塩食の普及教室
- ⑪ 食育教室 災害時の食の備え教室
- ⑫ (+70g) 野菜摂取の普及
～野菜を食べよう! 野菜いっぱいレシピ募集～
- ⑬ 特定・長寿・一般健康診査
- ⑭ 各種がん検診、肝炎ウイルス検診
- ⑮ さくら館温水プール (定期券利用)
- ⑯ さくら館温水プール 水泳教室
- ⑰ にこにこ運動教室 (前期・後期)
- ⑱ ゆっくりゆったり教室
- ⑲ 脳と体の若返り教室
- ⑳ 健康講座
- ㉑ 健康・福祉フェスティバル
- ㉒ 箱根路森林浴ウォーク
- ㉓ 森林セラピーツアー
- ㉔ 森林セラピープチ体験
- ㉕ 出張健康測定会
- ㉖ 健康遊具活用講座
- ㉗ グラウンドゴルフ大会
- ㉘ ソフトバレーボール大会
- ㉙ ニュースポーツ大会
- ㉚ はつらつスポーツ大会

※対象イベントの詳細につ
いては、広報はこねや回
覧まちだより、保健だよ
りなどをご覧ください。

応募締切：令和7年3月7日 (金) 消印有効

※保険健康課とさくら館に「はがき回収箱」も置いてあります。

健康ポイントカード

1 ☐ 健康チェックリスト (裏面) を行った ※ ☒ をしてください

2 健康目標を選ぼう! ※選んだ目標に ☒ をしてください

- ☐ 毎日体をよく動かす、または、1日8,000歩
- ☐ 減塩をする、または、野菜を毎食一皿以上食べる
- ☐ 毎日体重を測る、または、質のよい睡眠をする
- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 受動喫煙を避ける、または、卒煙にチャレンジ
- ☐ よく噛んで食べ、食後は歯磨きをする

3 5つ (回) 取り組もう I のみ、IとIIの組み合わせでもOK
I 対象事業でポイントを集めよう

シール①

シール②

シール③

シール④

シール⑤



II 対象動画でポイントを集めよう

① タイトル 第 回

感想

② タイトル 第 回

感想

応募できる方	対象イベントに参加しポイントを5つ集めた18歳以上の箱根町民
応募方法	下の応募はがきに必要事項をご記入の上、保険健康課またはさくら館にある「応募はがき回収箱」に入れるか、切手を貼ってポストに投函してください。抽選でクオカードが当たります。当選発表は参加賞の発送をもって代えさせていただきます。
応募締切 令和7年3月7日（金） 消印有効	
参加賞送付予定	令和7年3月下旬に当選者へ発送
応募に関する注意事項	・応募は1人一口まで、ご本人さまのみ可能です。 ・応募条件を満たしていない場合（項目記入漏れ、切手の料金不足等）は、抽選の対象となりません。 ・当選に関するお問い合わせは受け付けておりません。 ・あて先不明等の理由によりクオカードをお届けできない場合は、ご当選権利を取消とさせていただきます場合があります。 ・応募はがきを紛失した場合は、新しい応募はがきでポイントを集めてください。
個人情報	・お預かりした個人情報は、クオカードの発送および記入事項の集計、事業検証以外に使用せず、住所、氏名等の個人情報を特定できる情報は責任をもって全て廃棄いたします。 ・クオカードの発送は保険健康課から発送します。受け取りの際に金品などを請求することはありませんのでご注意ください。

郵便はがき

郵送の場合
切手をお貼り
ください

2500401

箱根町宮城野881-1

総合保健福祉センター「さくら館」
はこね健康ポイント事業担当 行

選んだ健康目標(裏面)結果 ※あてはまるものに☑をしてください

☐ できた ☐ 半分できた ☐ これから取り組む

ふりがな

氏 名

性別／ 男 ・ 女 年代／ 歳代 (令和7年3月31日時点)

電話番号

住 所 〒

応募はがき

キリトリ線



健康・食育はこね21 さっそくチャレンジ！ 健康づくりチェックリスト

健康食育 はこね21	1	「健康寿命」について知っている	はい	いいえ
	2	「未病」について知っている	はい	いいえ
	3	地域の活動やボランティアに参加している	はい	いいえ
体を 動かす	4	週に2回以上、1回30分以上の運動をしている	はい	いいえ
	5	毎日、体を動かすようにしている	はい	いいえ
食生活	6	塩分を取りすぎないように気をつけている	はい	いいえ
	7	野菜は、毎食一皿は食べるようにしている	はい	いいえ
	8	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけている	はい	いいえ
健康管理	9	朝食を食べるようにしている	はい	いいえ
	10	月に1回以上、体重を測るようにしている	はい	いいえ
	11	年に1回は、健康診査を受けている、または受けた方がよいと思う	はい	いいえ
	12	早寝早起きを心がけている	はい	いいえ
	13	よい睡眠を心がけている	はい	いいえ
	14	かかりつけのお医者さんがいる	はい	いいえ
	15	悩んだ時、困った時に相談する相手がいる	はい	いいえ
たばこ お 酒	16	タバコを吸わない、または、卒煙した	はい	いいえ
	17	受動喫煙をさせない、またはしないようにしている	はい	いいえ
	18	1日に飲むアルコール量は、ビールなら、500mlまでにしている	はい	いいえ
お口の 健 康	19	年に1回以上は、歯や歯周疾患などの定期検診を受けている	はい	いいえ
	20	よく噛んで食べている	はい	いいえ
	21	毎食後、歯磨きをしている	はい	いいえ
	22	8020運動を知っている	はい	いいえ
健 康 チェク リスト について	1：『健康寿命』とは、健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できる期間です。 13：『よい睡眠』とは、睡眠時間だけではなく、睡眠により十分に休養がえられていることです。よい睡眠のために就寝前の喫煙や飲酒、カフェインを含む飲み物を控え、寝室の環境や寝るときの服装、スマホの利用に気をつけましょう。 22：『8020運動』とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保つという運動です。 3～22：健康長寿の延伸や生活習慣病の予防のためには、「はい」を目指しましょう。			

健康

病気

健康

未 病

病気

ME-BYO (未病) とは

人の健康状態はここまですべて健康で、ここからが病気と明確に分けられません。健康と病気の間を連続的に変化している状態を「ME-BYO (未病)」といいます。普段の生活の中で「心身の状態を知り」(＝未病の見えるか)、「心身のバランスを整えて、より健康な状態に近づけていく」(未病を改善する)ことが大切です。

問い合わせ先

箱根町保険健康課健康推進係(さくら館)

☎ 0460-85-0800

はこね健康ポイント事業

