

ひらかわ 健康ポイント

2024

参加して健康と賞品をゲットしよう♪

みんなで
チャレンジ
しよう!

レッツ!
チャレンジ!

健康第一
元気が
いちばん!

ひらかわ
健康ポイント
事業とは?

健（検）診や健康づくり関連事業等に参加して、ポイントを獲得し応募することで、参加賞や抽選で健康関連グッズ等がもらえます。

ポイントをためて、抽選で貰える!

※イラストはすべてイメージです。

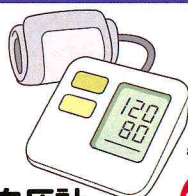
5ポイント以上コース



抽選で
5名

IH炊飯器5.5合炊き
(3万円相当)

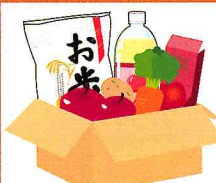
4ポイント以上コース



抽選で
10名

血圧計
(1万円相当)

3ポイント以上コース



抽選で
20名

地場産品詰め合わせ
(5千円相当)

1ポイント以上

昨年度も大好評!

全員



北海道 増毛(ましけ)産
減塩しょうゆを
全員にプレゼント!

問合せ先

平川市子育て健康課 健康推進係

☎0172-44-1111 (内線1255、1256、1257、1259) ☎0172-55-5819 (直通)

ひらかわ健康ポイントについて

- ◆参加資格者：20歳以上の市民（令和7年3月31日までに20歳に到達する方を含みます。）
- ◆参加方法：①健（検）診を受けた、健康づくり関連事業に参加した、運動をした等、自身の健康づくりのために取り組む。
②ひらかわ健康ポイントチェックシートに、必要事項とこれまでの取り組みを記入し、最終ページ記載のいずれかの窓口に提出する。
チェックシート提出後、窓口で素敵な参加賞をもらいましょう！
ポイント数に応じて、豪華な景品が当選するかも？
- ◆参加項目：①健診を受けた
市、会社の健診等、どこで受けても対象となります。
②健診結果の説明を受けた
保健指導が必要な方は説明を受けましょう。異常のない方は、郵送される結果通知を確認するだけでポイント獲得です。
③健診結果の数値が改善している
異常のない方は、これまで通りの規則正しい生活を続ければポイント獲得です。
④家で血圧を測定し、記録している
⑤高血圧の基準値を知っている
⑥国が示す食塩摂取の目標量を知っている
⑦減塩商品を利用している
⑧がん検診を受けた
がん検診それぞれで1ポイントです。
⑨健康づくりに関する事業に参加した
健康教育やスポーツ協会主催の教室等、健康づくりに関する事業が対象です。
⑩その他、健康に関する取り組みをしている
バランスの良い食事やウォーキング等、健康に関する個人的な取り組みが対象です。
※ 応募には①か⑧のどちらかで1ポイント以上獲得することが条件となります。

◆ポイント対象期間：令和6年4月1日(月)～令和7年2月28日(金)

◆応募及び参加賞引き渡し期間：令和6年7月17日(水)～令和7年3月7日(金)

◆抽選賞品：抽選、賞品引き渡しは令和7年3月を予定しております。

5ポイント以上コース	…… IH炊飯器5.5合炊き	(3万円相当)	……	5名
4ポイント以上コース	…… 血圧計	(1万円相当)	……	10名
3ポイント以上コース	…… 地場産品詰め合わせ	(5千円相当)	……	20名

5ポイント以上コース



抽選で **5名**

IH炊飯器5.5合炊き
(3万円相当)

4ポイント以上コース



抽選で **10名**

血圧計
(1万円相当)

3ポイント以上コース



抽選で **20名**

地場産品詰め合わせ
(5千円相当)

1ポイント以上

昨年度も大好評！

全員



北海道 増毛(ましけ)産
減塩しょうゆを
全員にプレゼント！

※画像はすべてイメージです。

令和6年度 ひらかわ健康ポイント事業 健康づくり関連事業

* 事業への参加は、事前申込み(予約)が必要な場合があります。申込み先へご確認ください。
* 下記以外に対象の関連事業が追加される場合もありますので、詳しくは、子育て健康課までお問い合わせください。

1 運動 (体育館等)

NPO法人 平川市スポーツ協会

No.	事業名	事業内容	対象年齢 対象者	募集 定員	事業実施 期間(予定) 回数等	場所	申込み・ 問合せ先	料金 の有無
1	ヨガ教室	肩こり・腰痛・冷え性の改善等を図ります。	16歳以上	15人	4月～3月 週3回	ひらかわ ドリーム アリーナ	ひらかわ ドリーム アリーナ 26-6467	有
2	シェイプアップ 教室	ダイエットを目的とした教室で、チューブ・メディシンボールなどを使った筋力トレーニングや、サーキットトレーニングなどの有酸素運動を行う、中～高強度の運動レベルの教室です。	18歳以上	10人	4月～3月 週3回	B & G 尾上体育館	B & G 尾上体育館 57-4633	有
3	アクティビティ ヨガ教室	ヴィンサヤヨガ、ダイエットヨガなど元気に動いてさっぱりとした汗をかけるヨガ。運動不足の方やダイエットを目的とした教室。	16歳以上	10人	4月～3月 週1回	ひらかドーム	ひらかドーム 43-0660	有
4	リラックス ヨガ教室	誰でもできる簡単なポーズから始めて、道具を使ったリストラクティブヨガや骨盤ヨガ、陰ヨガなど気持ちいいリラックスしたヨガが体験できる。	16歳以上	10人	4月～3月 週1回	ひらかわ ドリーム アリーナ	ひらかドーム 43-0660	有

平川市社会福祉協議会

No.	事業名	事業内容	対象年齢 対象者	募集 定員	事業実施 期間(予定) 回数等	場所	申込み・ 問合せ先	料金 の有無
5	いきいき 体操教室	有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチなどで、ストレス解消、転倒予防や認知症予防を目指します。	おおむね 60歳以上	制限 なし	4月～3月 各地区 月1回	ひらかわドリ ームアリーナ ・ 尾上地域福祉 センター ・ 碓ヶ関地域 福祉センター	平川市 社会福祉 協議会 88-7639	無

高齢介護課

No.	事業名	事業内容	対象年齢	募集定員	事業実施期間(予定)回数等	場所	申込み・問合せ先	料金の有無
6	体力アップ教室	ストレッチ・筋力アップ・体操・脳トレ等。NPO法人平川市スポーツ協会に委託し、ひらかわドリームアリーナ・B&G尾上体育館の2か所で実施します。	主治医より運動制限の指示のない65歳以上	制限なし	4月～2月 年間32回	ひらかわドリームアリーナ・B&G尾上体育館	ひらかわドーム 43-0660 ・ B & G 尾上体育館 57-4633	無
7	介護予防教室	市内在宅介護支援センター5か所に委託して、体操、レクリエーションを実施します。東部地区でも冬期間実施します。	65歳以上	各 30人	4月～2月 年間22回 ※東部地区 12月～2月 年間6回	各在宅介護支援センター	各在宅介護支援センター	無

2 運動（プール）

NPO法人 平川市スポーツ協会

No.	事業名	事業内容	対象年齢 対象者	募集定員	事業実施期間(予定)回数等	場所	申込み・問合せ先	料金の有無
8	アクアエクササイズ	楽しく心も体もシェイプアップします。	16歳以上	20人	4月～3月 週4回	平賀屋内 温水プール	平賀屋内 温水プール 43-0665	有
9	健康塾	腰痛・変形性膝関節症・肩こり・四五十肩・生活習慣病等の予防改善を目的とした専門教室です。	健康に不安がある方、 体力に自信がない方	10人	4月～3月 週2回	平賀屋内 温水プール	平賀屋内 温水プール 43-0665	有
10	成人水泳教室	初心者から上級者までレベルに応じた水泳教室です。	16歳以上	20人	4月～3月 週4回	平賀屋内 温水プール	平賀屋内 温水プール 43-0665	有

高齢介護課

No.	事業名	事業内容	対象年齢 対象者	募集定員	事業実施期間(予定)回数等	場所	申込み・問合せ先	料金の有無
11	ワクワク水中運動教室	NPO法人平川市スポーツ協会に委託して、水中運動や専門家による栄養指導を行います。	65歳以上	10人 程度	7～10月 3か月で 12回	平賀屋内 温水プール	高齢介護課 地域包括 支援係 55-5374	無

3 食・栄養関連

農林課

No.	事業名	事業内容	対象年齢 対象者	募集 定員	事業実施 期間(予定) 回数等	場所	申込み・ 問合せ先	料金 の有無
12	食ラボ 体験講座	地元農産物（りんご、トマト、桃、にんじん等）を使用した食品加工の体験実習です。	制限なし	各回 20人	6月～2月 年間15回	食産業振興 センター (食ラボひらかわ)	農林課 農政係 55-5898	無
13	ひらかわ フェスタ 2024	市の農産物等を広くPRし、地産地消を推進するとともに、健康食のPRや食育体操の実施など各種イベントを実施します。	制限なし	制限 なし	8月31日(土) 9月1日(日)	ひらかドーム	農林課 農政係 55-5898	無

4 こころの健康づくり関連

子育て健康課

No.	事業名	事業内容	対象年齢 対象者	募集 定員	事業実施 期間(予定) 回数等	場所	申込み・ 問合せ先	料金 の有無
14	自殺予防普及 啓発講演会	専門家による講演により、個人のみならず、地域からのこころの健康づくりの意識向上を目指します。	制限なし	50人 程度	11月 年1回	未定	子育て 健康課 健康推進係 55-5819	無

5 学び・生きがい関連

平賀公民館

No.	事業名	事業内容	対象年齢 対象者	募集 定員	事業実施 期間(予定) 回数等	場所	申込み・ 問合せ先	料金 の有無
15	ひらかわの 寺子屋	生涯学習事業として、一般教養・専門知識を学ぶ講座です。	18歳以上	講座毎 に 異なる	5月～3月 年15回	平賀公民館 ほか	平賀公民館 44-1221	講座毎 に 異なる

高齢介護課

No.	事業名	事業内容	対象年齢 対象者	募集 定員	事業実施 期間(予定) 回数等	場所	申込み・ 問合せ先	料金 の有無
16	通いの場	地域の方が定期的集い、体操やレクリエーション、仲間との会話を楽しむ場所です。	制限なし	制限 なし	4月～3月 月1回程度	市内の 公民館等	高齢介護課 地域包括 支援係 55-5374	無

6 その他

高齢介護課

No.	事業名	事業内容	対象年齢 対象者	募集 定員	事業実施 期間(予定) 回数等	場所	申込み・ 問合せ先	料金 の有無
17	出前講座	市の職員が集会や学習会にお伺いし、高齢者の方々に 関する様々なテーマについて お話しします。	65歳以上	5人 以上	4月～3月	市内の 公民館等	高齢介護課 地域包括 支援係 55-5374	無
18	平川市 オレンジカフェ 「ささえあい」	外部講師による、健康や終 活等の講話と認知症に関す る情報提供をします。	制限なし	制限 なし	毎月1回	ひらかわ ぶれいす 「アヴェッサ」	高齢介護課 地域包括 支援係 55-5374	無
19	何でも相談会	介護予防の普及啓発と日常 生活上の困りごとについて 様々な専門職が助言を行いま す。	制限なし	制限 なし	年間1回 ※R6年は 9月実施 予定	平川市役所 第2庁舎	高齢介護課 地域包括 支援係 55-5374	無

子育て健康課

No.	事業名	事業内容	対象年齢 対象者	募集 定員	事業実施 期間(予定) 回数等	場所	申込み・ 問合せ先	料金 の有無
20	健康づくり 出前講座	町会等の要望に応じて健康 づくりに関する講座を実施 します。	制限なし	制限 なし	4月～3月	主催者が指定 する場所 例：町会の 集会所等	子育て健康課 健康推進係 55-5819	無
21	献血	病気やけがで輸血を必要と している人のために、自発 的に無償で血液を提供して いただくボランティアです。	18～69歳	制限 なし	4月～3月 毎日 (年未年始を 除く)	弘前献血 ルーム CoCoSA 0120-768- 489	弘前献血 ルーム CoCoSA 0120-768- 489	無
					5月～3月 年7回	市内事業所等	子育て健康課 健康推進係 55-5819	無
22	骨髄バンク ドナー登録	骨髄移植や末梢血幹細胞移 植を必要とする患者さんに、 健康な骨髄の提供を希望す る方に登録をしていただく ものです。	18～54歳 の健康な方 (体重が 男性は 45kg以上、 女性は 40kg以上)	制限 なし	4月～3月 毎日 (年未年始 を除く)	弘前献血 ルーム CoCoSA 0120-768- 489	弘前献血 ルーム CoCoSA 0120-768- 489	無
23	禁煙外来 治療費 助成事業	過去に平川市の禁煙外来治 療の助成を受けたことがな く、公的医療保険が適用さ れる治療を完了した方に対 して、治療に要した費用の 一部を市が助成します。	満20歳 以上 (事前申請 のうえ確認 事項に同意 した方)	-	事前申請 受付期間 4/1～ 12/28	-	子育て健康課 健康推進係 55-5819	-
24	健康講座	医師や管理栄養士による講 話です。	制限なし	40人	12月～2月 頃	平川市役所 本庁舎 ・ 町会の集会所	子育て健康課 健康推進係 55-5819	無
25	減塩 チャレンジ 講座	医師や管理栄養士による講 話です。	30～74歳	15人	12月～2月 頃	平川市役所 本庁舎	子育て健康課 健康推進係 55-5819	無

令和6年度 ひらかわ健康ポイントチェックシート

氏 名

住 所 平川市

生年月日 大・昭・平 年 月 日 (歳)

当選時連絡先 (TEL)

1 アンケートにご協力ください。当てはまるものに○をつけてください。

- (1) ひらかわ健康ポイントのことを 知っていた・知らなかった
- (2) 自身の健康について 考えるようになった・考えていない
- (3) 生活習慣を 改善したい(良好な方は維持したい)・改善する予定はない

2 該当する項目に✓を入れましょう。

チェック ✓

- (1) 健診を受けた(市の健診、会社の健診等)
- (2) 健診結果の説明を受けた(電話などでも可)
- (3) 健診結果の数値が改善している
- (4) 家庭で血圧を測定し、記録している
- (5) 高血圧の基準値を知っている
- (6) 国が示す食塩摂取の目標量を知っている
- (7) 減塩商品を利用している
- (8) がん検診を受けた(受けたものをすべてチェック)

胃がん	…		前立腺がん	…	
肺がん	…		乳がん	…	
大腸がん	…		子宮頸がん	…	

- (9) 健康づくりに関する事業に参加した

事業名：

事業名：

- (10) その他、健康に関する取り組みをしている
(犬の散歩、ウォーキングなど、なんでも)

■ 獲得ポイント(チェックが入った数)

ポイント

提出・参加賞受取日 月 日

ひらかわ健康ポイントチェックシート《記入例》

令和6年度 ひらかわ健康ポイントチェックシート

氏名 平川 一郎
 住所 平川市 柏木町藤山25-6
 生年月日 大昭平 55年4月5日 (44歳)
 当選時連絡先 (TEL) 0172-44-1111

1 アンケートにご協力ください。当てはまるものに○をつけてください。

- (1) ひらかわ健康ポイントのことを 知っていた 知らなかった
 (2) 自身の健康について 考えるようになった 考えていない
 (3) 生活習慣を 改善したい (良好な方は維持したい) 改善する予定はない

2 該当する項目に✓を入れましょう。

- (1) 健診を受けた (市の健診、会社の健診等)
 (2) 健診結果の説明を受けた (電話などでも可)
 (3) 健診結果の数値が改善している
 (4) 家庭で血圧を測定し、記録している
 (5) 高血圧の基準値を知っている
 (6) 国が示す食塩摂取の目標量を知っている
 (7) 減塩商品を利用している
 (8) がん検診を受けた (受けたものをすべてチェック)
 胃がん ... 前立腺がん ...
 肺がん ... 乳がん ...
 大腸がん ... 子宮頸がん ...

(9) 健康づくりに関する事業に参加した

事業名: ○○○○○講座

事業名: _____

(10) その他、健康に関する取り組みをしている (犬の散歩、ウォーキングなど、なんでも)

チェック ✓

<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>

■ 獲得ポイント (チェックが入った数)

市役所記載欄

提出・返却日 年 月 日

簡単なアンケートにご協力ください。

郵送などで健診結果が送られてきた場合でも✓を入れてください。

異常のない方は、これまでどおり規則正しい生活を続けていれば✓を入れてください。

市の検診、会社の検診も含まれます。

◆ 参加賞の交換と抽選賞品への応募について

- ◎ (1) 健診または (8) がん検診のどちらかで、1ポイント以上獲得していることが必要となります。
 ◎ 1ポイント以上の獲得で参加賞と交換できます。
 ポイントチェックシートに必要事項を記入して、窓口までご持参ください。
 ◎ 3ポイント以上の獲得で、さらに抽選賞品が当選するチャンスがあります。
 当選者には令和7年3月頃に電話または郵送にて当選のご連絡をします。

交換は1人につき年1回までです。

◆ 応募窓口及び参加賞交換所

- ・平川市 子育て健康課 健康推進係
- ・尾上総合支所 庶務係
- ・碓ヶ関総合支所 庶務係
- ・葛川支所



平川市食育推進キャラクター「ひらかわ元気ファミリー」