



信濃町

けん こう  
ACE 健幸ポイント

ガイドブック



～賑やかで幸せな健康長寿の町づくり～

健診受診+  
健康への取り組みで  
ポイントが貯まる!



貯めたポイントを  
景品と交換できる!



目次

「信濃町ACE健幸ポイント」って何?… 1
ポイント交換 景品一覧 …………… 3
ポイント対象事業 早見表 …………… 4
ポイント対象事業
A (運動/Action) …………… 5・6

C (健診/Check) …………… 7～10
E (食事/Eat) …………… 11・12
ポイント台紙記入例…………… 13・14
ポイント台紙

## 「信濃町ACE健幸ポイント」って何？

「信濃町ACE健幸ポイント」は、町民の皆さんの健康づくり活動を応援するプロジェクトです。楽しく健康づくりに取り組みながら、ポイントを貯めて景品と交換しましょう。皆さんの元気な毎日の基礎となる健康増進を、町全体で一緒に目指しましょう。



## どうやって健幸ポイントを貯めるの？

**A (運動/Action)**、**C (健診/Check)**、**E (食事/Eat)**の、3つの対象事業に参加することでポイントが貯まります。

## 対象となる人

### 20歳以上の信濃町 町民の方

※年度末(3月31日)までに20歳になる方を含みます。



## ポイントの貯め方 ～3つの対象事業に参加しよう～

### A (運動/Action) 対象事業

町が実施する各種健康教室や介護予防教室・スポーツイベントなどに参加すると「ポイント」がもらえます。

### C (健診/Check) 対象事業

町が実施する基本健診や人間ドック、各種検診などを受診し、受診結果を役場窓口に提示すると「ポイント」がもらえます。

### E (食事/Eat) 対象事業

町が実施する食育・食生活改善教室、減塩や野菜の積極的な摂取、カロリー制限などに取り組むと「ポイント」がもらえます。

## 交換可能ポイント

**交換可能ポイント：700ポイント以上**

※健診の受診(200ポイント)は必須項目です。健診を受診されないと、ポイント交換できません。

※交換できるポイントの上限は、2,500ポイントとなります。

※ポイント交換時に75歳以上の方は、ポイントが2倍になります。

## ポイントの有効(獲得)期間

**4月1日～3月中旬までの約1年間**

※ポイントの繰り越しはされず、次年度はリセットされて0からのスタートとなります。

## ポイントの交換方法

本冊子末尾にある専用の「ポイント台紙」を役場窓口までお持ちください。窓口で申請書等をご記入いただき、その場で景品と交換いたします。

**〈ポイント受付窓口〉**

信濃町役場／住民福祉課 保健予防係(平日8:30～17:15)

TEL/026-255-3112

## ポイント景品交換期間

年度内の3月中旬～3月下旬に景品と交換することができます。

※日程は、広報誌やホームページでお知らせします。

健幸  
コラム



### 信州ACE(エース)プロジェクトとは

長野県が新たに展開する健康づくり県民運動です。ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。

**Action** 体を動かす!

**Check** 健診を受ける

**Eat** おいしく健康に食べる

## ポイント交換 景品一覧

番号	景品名	必要ポイント
①	ウェルネス倶楽部利用券 500円分(使用期限:1年間)	500ポイント
②	町の基本健診助成券 (いきいき健診を受診される方は大腸がん健診を助成) 500円分(使用期限:2年間)	500ポイント
③	町のがん検診助成券 (肺がん・胃がん・乳がん・子宮頸がん・大腸がん) 500円分(使用期限:2年間)	500ポイント
④	減塩調味料セット	500ポイント
⑤	道の駅しなの「地場産品直売所いっさっさ」商品券 500円分(使用期限:1年間)	500ポイント
⑥	可燃ごみ指定袋(30ℓ) 1袋(20枚入)	900ポイント
⑦a	可燃ごみ指定袋(15ℓ) 1袋(20枚入)	450ポイント
⑦b	不燃物指定袋 1袋(20枚入)	450ポイント
⑧	容器包装プラスチック指定袋 1袋(20枚入)	250ポイント
⑨	参加賞(30ℓごみ袋×3枚) 合計ポイント500以上700未満の方が対象となります	

※ポイントは本人のみの保有となり、家族・友人への譲渡はできません。

# 信濃町ACE健幸ポイント 対象事業 早見表

	対象活動	対象機関	ポイント付与場所	付与ポイント	掲載ページ
A (運動 / Action)	<b>1</b> 町が実施する健康教室などに参加 ・健康(運動)教室、健康づくり講演会等 ・介護予防教室 ・町内のスポーツイベント ・ボランティア活動(花・草刈・健康教室ほか体を動かすもの)	信濃町または町と連携している団体等	・町が実施する教室等の場合 公民館、体育館などの実施施設 ・会場でポイントもらえない場合 参加を記録したポイント台紙を持参し保健予防係窓口にて付与	<b>1回 20ポイント</b>	5
	<b>2</b> スポーツクラブ(運動サークル)活動	セルフチェック	活動日を記録したポイント台紙を持参し、保健予防係窓口にて付与	<b>1回 3ポイント</b>	6
	<b>3</b> ウォーキング(ランニング) ※20分以上を目安 ※日付、距離または時間を記録	セルフチェック	活動内容を記録したポイント台紙を持参し、保健予防係窓口にて付与	<b>1日 3ポイント</b>	6
	<b>4</b> ストレッチ、町民いきいき体操などの軽体操 ※ウォーキングや運動の前後に行うものは対象としない	セルフチェック	活動内容を記録したポイント台紙を持参し、保健予防係窓口にて付与	<b>1日 1ポイント</b>	6
C (健診 / Check)	<b>1</b> 【必須項目】 町の基本健診、人間ドック、職場健診、個別健診 ※職場健診や個別健診など町で把握できない健診は、健診結果を提示	県内契約医療機関等	・町が実施する基本健診の健診会場 ・健診結果とポイント台紙を持参し、保健予防係窓口にて付与	<b>200ポイント (1回のみ)</b>	7・8
	<b>2</b> がん検診、その他検診 大腸がん、肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん、結核、肝炎、歯周疾患) ※町の検診以外の個別検診は、検診結果を提示 ※保険診療の適用とならないもので、保険診療の検査は含まない	県内契約医療機関等	・町が実施するがん検診等の検診会場 ・検診結果とポイント台紙を持参し、保健予防係窓口にて付与	<b>1回 100ポイント</b>	9
	<b>6</b> 体重測定、血圧測定	セルフチェック	測定結果を記録した血圧手帳や体重の記録等とポイント台紙を持参し、保健予防係窓口にて付与	<b>各1日 2ポイント</b>	10
E (食事 / Eat)	<b>1</b> 食育、食生活改善教室の参加	信濃町	保健センター、公民館など	<b>1回 20ポイント</b>	11
	<b>2</b> 減塩食の取り組み ※3ヶ月以上継続 ※血圧測定の取り組み必須(意識して塩分を調整する)	セルフチェック	活動期間を記録したポイント台紙と血圧手帳等を持参し、保健予防係窓口にて付与	<b>40ポイント (年間)</b>	12
	<b>3</b> 野菜摂取の取り組み ※3ヶ月以上継続 ※体重測定の取り組み必須(意識して野菜を多く摂る、野菜を先に食べる)	セルフチェック	活動期間を記録したポイント台紙と体重の記録等を持参し、保健予防係窓口にて付与	<b>30ポイント (年間)</b>	12
	<b>4</b> 摂取カロリーの取り組み ※3ヶ月以上継続 ※体重測定の取り組み必須(意識して油分・糖分を調整する)	セルフチェック	活動期間を記録したポイント台紙と体重の記録等を持参し、保健予防係窓口にて付与	<b>30ポイント (年間)</b>	12

**ポイント交換時に75歳以上の方は、ポイントが2倍になります!**

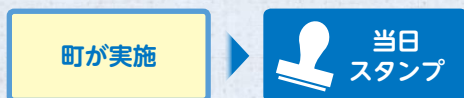
# A (運動/Action) 対象事業

習慣的に体を動かすことで生活習慣病を予防し、体の機能低下や認知症を予防しましょう！

## ① 町が実施する健康教室などに参加する 1回/20ポイント

対象となる教室は、会場でポイント(スタンプ)がもらえます。町と連携している団体等が実施する教室もポイントの対象となります。

### ポイントが当日もらえる場合



### ポイントが当日もらえない場合



※各教室やイベントの開催日は「広報しなの」、「町ホームページ」などでお知らせします。

※会場でポイント(スタンプ)をもらえない教室や活動の場合は、ポイント台紙に各自で記録した上、役場窓口(保健予防係)までお持ちください。

- ①健康(運動)教室、健康づくり講演会などへの参加
- ②介護予防教室への参加
- ③町内のスポーツイベントへの参加
- ④ボランティア活動(花・草刈・健康教室ほか 体を動かすもの)



## ② スポーツクラブ(運動サークル)活動

1回/3ポイント

スポーツクラブ等に加入して定期的に運動している方は、活動した日をポイント台紙に記録した上、役場窓口(保健予防係)までお持ちください。



※町内以外のスポーツクラブ(運動サークル)でもポイント対象となります。

## ③ ウォーキング(ランニング)

1日/3ポイント

歩いた分だけポイントが貯まります。ウォーキング(ランニング)を行った日と活動時間、距離をポイント台紙に記録した上、役場窓口(保健予防係)までお持ちください。



※1回20分以上を目安に継続して取り組みましょう。

## ④ ストレッチ、町民いきいき体操などの軽体操

1日/1ポイント

ストレッチや体操などで継続して体を動かし、身体機能の低下を予防しましょう。行った日をポイント台紙に記録した上、役場窓口(保健予防係)までお持ちください。



※ポイント対象となるウォーキングやクラブ活動に伴う準備体操やストレッチは対象外となります。

# (健診/Check)対象事業

生活習慣病の早期発見や早期治療のためにも、毎年受診して自分の健康状態を確認しましょう。

**必須**

## ①町の基本健診、人間ドック、職場健診、個別健診

1回のみ/200ポイント

各種健診を受診し、診断結果とスタンプ台紙を役場窓口に提示してください。確認後、ポイント(スタンプ)を押印します。健診はポイント交換の必須項目となっています。必ず受診してください。



### ①町の基本健診(集団健診)

- 若者健診(20～39歳)
- 特定健診(40～74歳の国保加入者)
- いきいき健診(75歳以上)

健診受診



当日  
スタンプ

※町の基本健診は公民館で受診できます。日程や会場など詳しくは「健康カレンダー」でご確認ください。

※町の基本健診は受診当日ポイント(スタンプ)を押印できます。

※健診費用約6,500円のところ、自己負担1,000円で受診できます。

健康  
コラム

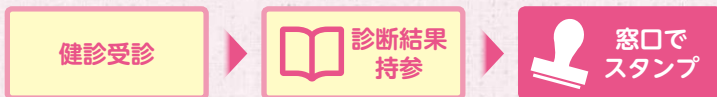
## 年1回の健康診断で健康チェック！

心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は、突然起こるように思われますが、実はそうではありません。生活習慣病を引き起こす血管の変化は、10～15年の長い時間をかけてゆっくりと進行しています。自覚症状がないため、健診で健康状態を確認することが大事です。あなたとあなたの大切な人のために年1回の健康診断を受けましょう。



## ②町の人間ドック

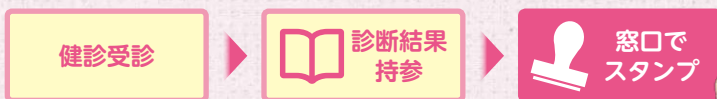
節目年齢(40・45・50・52・55・57・60・62・65・67・70歳)の方は、受診費の一部が助成されます(対象者には郵送でお知らせします)。



※信越病院での受診で、費用約36,000円のところ、20,000円が助成されます。  
※人間ドックは、役場窓口(保健予防係)に健診結果を提示してポイント(スタンプ)をもらってください。

## ③職場健診

事業所が行う健康診断を受診してください。

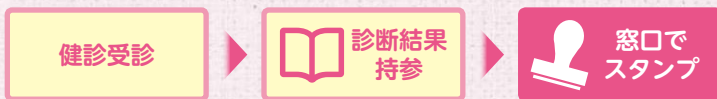


※職場健診は、役場窓口(保健予防係)に健診結果を提示してポイント(スタンプ)をもらってください。



## ④個別健診

かかりつけ医で受診する個別の健康診断もポイント対象となります。



※個別健診は、役場窓口(保健予防係)に健診結果を提示してポイント(スタンプ)をもらってください。



## (健診/Check)対象事業

### ②がん検診、その他の検診 1回/100ポイント

町のがん検診や各医療機関での各種がん検診を受診し、診断結果とスタンプ台紙を役場窓口にて提示してください。確認後、ポイント(スタンプ)を押印します。



※町のがん検診は公民館で受診できます。日程や会場など詳しくは「健康カレンダー」でご確認ください。

※町のがん検診は受診当日ポイント(スタンプ)を押印できます。

※各医療機関でのがん検診は、役場窓口(保健予防係)に検診結果を提示してポイント(スタンプ)をもらってください。

### 町が実施するがん検診等(集団検診)

検診名	検査方法	対象年齢	備考
大腸がん検診	便潜血反応検査	35歳以上	町の基本健診と同時で、単独も可
肺がん検診	胸部レントゲン撮影	40～74歳	検診バス(公民館)
胃がん検診	X線検査	35歳以上	検診バス(公民館)
乳がん検診	マンモグラフィー	40歳以上(隔年)	信越病院
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上(隔年)	検診バス(公民館)
結核検診	胸部レントゲン撮影	65歳以上	検診バス(公民館など)

※内容を変更する場合があります。詳しくは、健康カレンダーでご確認ください。

### ③ 体重測定、血圧測定 それぞれ1日/2ポイント

毎日の体重、血圧を測定して体の健康状態をチェックしましょう。測定した期間を台紙に記録した上、役場窓口(保健予防係)までお持ちください。



※手帳やノート、カレンダーなどに日時と数値を記録してください(ポイント台紙に記入欄はありません)。

※血圧手帳をお持ちの方は、そのままご使用いただき、ポイント交換の際に記録を提示してください。



## 体重測定と血圧測定

毎日の体重、血圧を測定して、日頃から自分の健康状態を知りましょう。



### ● 体重の指標

適正体重を維持することが基本になります。体格指数(Body Mass Index: BMI)を目安としています。

**計算式** BMI = 体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>

※日本肥満学会では体格指数(BMI)からみて、一番死亡率が低い調査成績の22という数値を考慮に入れて、標準体重 = 身長(m)<sup>2</sup> × 22 という計算方法が良いと提案しています。

BMI	肥満の度合い
18.5未満	やせ(低体重)
18.5~25未満	正常(普通体重)
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

- 20~24を目標とする。
- 20未満でも積極的に体重増加を図らない。
- 25以上の肥満の人は当面現体重の5%減を目指す。

### ● 血圧測定

家庭で血圧測定をする目的は普段の血圧の状態を正確に知るためです。日中の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」が分かることで、脳血管疾患や心臓、腎臓などの病気の発症を防ぐことにつながります。家庭血圧の基準値は右のとおりです。

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いません。

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	125未満	80未満
高血圧の診断基準(降圧治療の対象)		
病院で測定	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上



## (食事/Eat)対象事業

生涯で約80,000食以上食べる食事。いつまでも健康で過ごせるよう、身体に良い食事を心がけましょう。

### ①町が実施する食育、食生活改善教室の参加 1回/20ポイント

対象となる教室は、会場でポイント(スタンプ)がもらえます。参加する教室を台紙に記入し、当日、会場へお持ちください。

教室参加



当日  
スタンプ

※各教室やイベントの開催日は「広報しなの」、「町ホームページ」などでお知らせします。

※A(運動/Action)対象事業の健康教室でポイントを受けている場合は、対象外となります。

健幸  
コラム

### 食べても太りにくい時間がある？注意点は？

体内時計を調節するたんぱく質のひとつ「ビーマルワン」は、脂肪を合成する働きをしています。10時～16時は働きが弱く、16時頃から徐々に活発になり20時～深夜2時がピークです。つまり、遅い時間になればなるほど、食べたものは脂肪として蓄えられることになります。

**昼食**…食べすぎは禁物ですが、揚げ物などカロリーの高い食事は昼食時がおすすです。ただし、腎臓でナトリウムの再吸収を促進するホルモンの働きが活発なため、血圧が上がりやすく、汁物、漬物や濃い味付けは控えたい時間です。

**夕食**…夕食は20時まで、遅くとも寝る2～3時間前には済ませられるのが理想です。食後は寝るだけなので食べ過ぎは要注意ですが、睡眠時に筋肉や骨が作られるため、良質なたんぱく質を摂取することが大切です。



## ②減塩食の取り組み 年間/40ポイント

**血圧測定** の同時実施  
が必須

減 塩



ポイント  
台紙に記入



申請時に  
チェック

意識して塩分摂取量を調整した食生活を3ヶ月以上継続すると、ポイントがもらえます。減塩食に取り組んだ期間を台紙に記録し、血圧測定の記録(血圧手帳等)と一緒に役場窓口(保健予防係)までお持ちください。

## ③野菜摂取の取り組み 年間/30ポイント

**体重測定** の同時実施  
が必須

野菜摂取



ポイント  
台紙に記入



申請時に  
チェック

意識して野菜を多く摂取する、野菜を先に食べる等の野菜摂取に取り組む食生活を3ヶ月以上継続すると、ポイントがもらえます。野菜摂取に取り組んだ期間を台紙に記録し、体重測定の記録と一緒に役場窓口(保健予防係)までお持ちください。

## ④摂取カロリーの取り組み 年間/30ポイント

**体重測定** の同時実施  
が必須

摂取カロリー  
調整



ポイント  
台紙に記入




申請時に  
チェック

意識して油分・糖分摂取量を調整した食生活を3ヶ月以上継続すると、ポイントがもらえます。摂取カロリー調整に取り組んだ期間を台紙に記録し、体重測定の記録と一緒に役場窓口(保健予防係)までお持ちください。




# 信濃町ACE健幸ポイント台紙への記入例①





氏名 **信濃 太郎**  
 住所 〒000-0000  
 長野県信濃町 △△△△△△△△

※ポイント台紙は、町ホームページからもダウンロードできます。



**①町が実施する健康教室などに参加する** 20P × 2回 = 40P

健康づくり講演会	健康セミナー	内容	内容
5月11日	8月31日	年月日	年月日
		20P	20P

**②スポーツクラブ(運動サークル)活動** 3P × 23回 = 69P

スポーツクラブ(運動サークル)名 ○○スポーツクラブ

回	日付	回	日付	回	日付	回	日付
1	6月12日	11	9月18日	21	2月4日	31	月 日
2	6月21日	12	9月27日	22	2月19日	32	月 日
3	6月25日	13	10月10日	23	3月4日	33	月 日
4	7月5日	14	10月23日	24	月 日	34	月 日
5	7月18日	15	11月12日	25	月 日	35	月 日
6	7月24日	16	11月25日	26	月 日	36	月 日
7	8月6日	17	12月11日	27	月 日	37	月 日
8	8月21日	18	12月17日	28	月 日	38	月 日
9	8月30日	19	1月22日	29	月 日	39	月 日
10	9月6日	20	1月31日	30	月 日	40	月 日

**③ウォーキング(ランニング)** 3P × 18回 = 54P

回	日付	活動時間	距離	回	日付	活動時間	距離
1	5月11日	60分	5km	16	11月12日	30分	2km
2	5月23日	40分	3km	17	11月20日	30分	2km
3	6月5日	60分	5km	18	3月6日	60分	5km
4	6月19日	80分	7km	19	月 日	分	km
5	6月27日	60分	5km	20	月 日	分	km
6	7月2日	40分	4km	21	月 日	分	km
7	7月14日	50分	4km	22	月 日	分	km
8	8月3日	60分	5km	23	月 日	分	km
9	9月17日	30分	2km	24	月 日	分	km
10	9月22日	60分	5km	25	月 日	分	km
11	10月3日	60分	5km	26	月 日	分	km
12	10月9日	50分	5km	27	月 日	分	km
13	10月15日	60分	5km	28	月 日	分	km
14	10月23日	60分	5km	29	月 日	分	km
15	11月1日	50分	4km	30	月 日	分	km

**④ストレッチ、町民いきいき体操などの軽体操** 1P × 30回 = 30P

回	日付	活動時間	回	日付	活動時間	回	日付	活動時間
1	4月10日	10分	16	8月31日	10分	31	月 日	分
2	4月12日	10分	17	9月10日	10分	32	月 日	分
3	4月16日	10分	18	9月21日	10分	33	月 日	分
4	4月17日	10分	19	9月30日	10分	34	月 日	分
5	4月27日	10分	20	10月1日	10分	35	月 日	分
6	5月5日	10分	21	10月3日	10分	36	月 日	分
7	5月18日	10分	22	10月5日	10分	37	月 日	分
8	5月21日	10分	23	10月16日	10分	38	月 日	分
9	5月30日	10分	24	10月20日	10分	39	月 日	分
10	6月6日	10分	25	11月1日	10分	40	月 日	分
11	7月11日	10分	26	11月8日	10分	41	月 日	分
12	7月21日	10分	27	11月25日	10分	42	月 日	分
13	7月29日	10分	28	12月11日	10分	43	月 日	分
14	8月9日	10分	29	12月15日	10分	44	月 日	分
15	8月12日	10分	30	12月20日	10分	45	月 日	分

④の合計ポイント **40** P    ⑤の合計ポイント **69** P    ⑥の合計ポイント **54** P    ⑦の合計ポイント **30** P

**A (運動/Action) の合計ポイント **193** P**

参加した教室・イベント名と日付を記入。  
当日会場でスタンプを押印します。

所属するスポーツクラブ名を記入し、活動した日を記録します。

活動した日と活動時間、距離を記録します。

活動した日と活動時間を記録します。

# 信濃町ACE健幸ポイント台紙への記入例②

## ① (健診/Check)ポイント

①町の基本健診、人間ドック、職場健診、個別健診 200P (1回のみ)

**必須**

町の基本健診  人間ドック  職場健診  個別健診  
いずれかの診断結果を提示してください。

健診日 10月 15日

## ②がん検診、その他の検診 100P × 2回 = 200P

大腸がん検診 6月 12日 100P	肺がん検診 月 日 100P	胃がん検診 8月 5日 100P	乳がん検診 月 日 100P
子宮頸がん検診 月 日 100P	結核検診 月 日 100P	月 日 100P	月 日 100P

## ③体重測定、血圧測定

体重測定を記録した日数 1日 1P × 120日 = 120	血圧測定を記録した日数 1回 1P 180日 = 180
-----------------------------------	---------------------------------

体重または血圧を記録したものを併せて表示してください。

①のポイント 200 P	②の合計ポイント 200 P	③の合計ポイント 300 P
C (健診/Check) の合計ポイント		700 P

町の健(検)診のみ当日会場でスタンプを押印します。それ以外は、診断結果を窓口へ提示。スタンプを押印します。

体重測定、血圧測定を行った合計日数を記入してください。測定結果は手帳やノートなどに記録してください。

参加した教室名と日付を記入。当日会場でスタンプを押印します。

活動した期間と、活動開始日からの推移を記入してください。記録を窓口へ持参。スタンプを押印します。

運動・健診・食事の各合計ポイントを記入し、合計獲得ポイントを算出します。

## ④ (食事/Eat)ポイント

①町が実施する食育、食生活改善教室の参加 20P × 1回 = 20P

①健康教室  
6月 21日  
20P

## ②減塩食の取り組み ③野菜摂取の取り組み ④摂取カロリー

②減塩食 実施期間 月 日 ~ 月 日 血圧推移 / → /	③野菜摂取 実施期間 5月13日 ~ 2月14日 体重推移 73kg → 69g	④摂取カロリー 実施期間 月 日 ~ 月 日 体重推移 kg → kg
--------------------------------------	--	---

②の合計ポイント 20 P	③の合計ポイント 0 P	④の合計ポイント 30 P	⑤の合計ポイント 0 P
E (食事/Eat) の合計ポイント			50 P

## A (運動/Action) の合計ポイント 193 P + C (健診/Check) の合計ポイント 700 P + E (食事/Eat) の合計ポイント 50 P = 合計獲得ポイント 943 P

\*合計700ポイント以上から景品に交換できます。

\*75歳以上(交換時)の方は、ポイントが2倍になりますので、350ポイント以上で交換申請できます。



信濃町PRキャラクター

一茶さん

●発行

2019年3月

信濃町 住民福祉課 保健予防係

信濃町大字柏原428番地2

電話 026-255-3112

●信濃町ホームページ(健康増進のページ)

<https://www.town.shinano.lg.jp/kenko/zoshin>

このガイドブックは、長野県地域発元気づくり支援金を活用しています。