

健康づくりの一步は、ここから！

～つばめ元気がやきポイント事業～



取り組みスタート！

- ①自分に合った手帳を見つける
- ②自分のペースで健康づくり
- ③ポイントが貯まったら報告
- ④健康とお得をゲット！

手帳は全部で3種類！
下のフローチャートに挑戦！



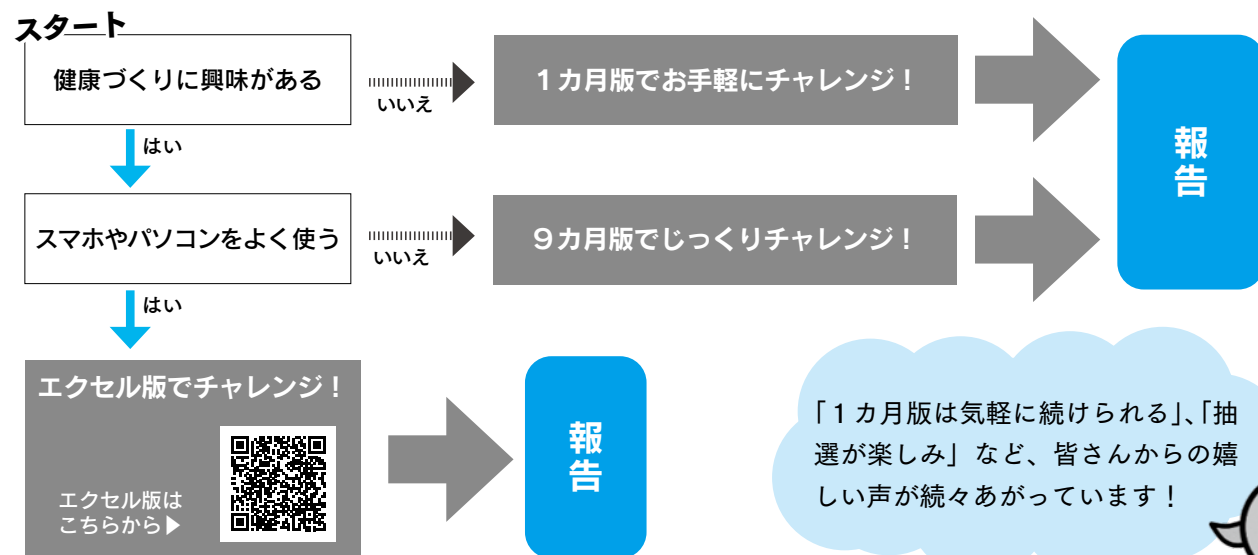
笑う、朝食を食べる、
歯磨き、体重測定など。
これでポイントが貯まるんだね。

▲ポイント手帳の見本

- 200 ポイント以上貯めて報告すると、
- ・年に2回の抽選で賞品が当たる
 - ・お得に使える「つばめ元気がやき P カード」進呈



あなたはどの手帳で始める？ 健康づくりチャレンジ！



第1回抽選に間に合います！

今年から抽選が年2回になりました。8月31日までに200ポイント以上貯めて報告すると10月の抽選に間に合います。ポイントの報告（第1回抽選は9月20日(金)締め切り）は、手帳についているはがきをご覧ください。

▲これから始める人はこちら

▲詳細や手帳の配布場所はこちら

■問合せ 健康づくり課 健康推進係 ☎ 77・8182

ファミリー・サポート・センター研修会

「交通安全」

自分や歩行者に優しい運転、チャイルド・シニアシート、ヘルメットの正しい使い方など再確認しましょう！

時 9月10日(火) 午前10時～正午

所 燕市民交流センター

対 市内在住・在勤の人 定員50人 ※保育ルーム定員は5人 他 講師…燕警察署 交通安全課職員 申 9月9日(月)までに電話か申込フォームにて ※保育ルームの申込は9月3日(火)まで

問 燕市ファミリー・サポート・センター ☎ 77・8550



申込フォーム
はこちら▼

自己肯定感を育む 声かけのコツ

今日から使える、子どもを伸ばす言葉が身につきます！

時 10月13日(日) 午前10時30分～正午 ※終了後、サイン会予定

所 市役所 1階つばめホール 定員100人 他 講師…天野ひかりさん(フリーアナウンサー) 申 10月4日(金)までに申込フォームにて

問 燕市立小・中学校の発展を願う市民の会 ☎ 63・416

申込フォーム
はこちら▼



健康・福祉

検診を受けて健康を守ろう！胃がん・大腸がん予防のヒント

時 8月23日(金) 午後1時30分～3時

所 吉田産業会館

対 燕市民および弥彦村民 定員100人 他 講師…林和直さん(新潟大学医学部消化器疾患低侵襲予防医学開発講

つばめ・やひこ医療介護・認知症合同フォーラム

時 8月25日(日) 午後1時30分～4時

所 燕市文化会館

定員300人(先着順) 内 講演…希望のリリース希望を持つて共に生きるための地域づくり、座談会…認知症の人と共に進めるまちづくり

他 講師…藤田和子さん(日本認知症本人ワーキンググループ代表理事)、金谷佳寿子さん(鳥取市認知症地域支援推進員) 申 8月19日(月)までに電話、ファクスまたは申込フォームにて

問 燕・弥彦医療介護センター ☎ 77・856 / FAX 77・8858

申込フォーム
はこちら▼



申込フォーム
はこちら▼



座 特任准教授、川田雄三さん(特任助教) 申 8月13日(火)までに電話かファクスまたは申込フォームにて

問 保健センター ☎ 93・5461 / FAX 93・5463

検診の申し込み忘れはありませんか？

受診するには、市へ申し込みが必要です。申込者に受診票を発送します。日程など詳細は受診票を確認ください。

■受付中の検診 ※年齢は令和6年度末時点

検診名	実施月	対 象	料 金	備 考
骨粗しょう症検診	8月	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	600円 (65・70歳は無料)	—
前立腺がん検診	8月	50・55・60・65・70・75・80歳の男性	500円	胃がんリスク検診、肝炎ウイルス検診と同時実施
胃がんバリウム検診	9月～11月	40歳以上の人	500円	受診票到着後、要予約
大腸がん検診	9月～11月	40歳以上の人	500円	8月下旬に受診票と検便容器を発送

※次の世帯の人は、事前申請で個人負担金免除

- ①生活保護世帯 ②4月1日現在で令和5年度市民税非課税世帯

問 健康づくり課 健康推進係 ☎ 77・8182

検診のページ▶

