



しばやま健康ポイント

令和7年度も実施します。
ポイントを集めて景品をもらおう！「しばやま健康ポイント」事業は、健康づくりに取り組み皆さんを応援する事業です。
運動や食事などの健康づくり目標の設定や継続した取り組み、がん検診の受診などでポイントを獲得された方には素敵な景品を贈呈します。健康づくりにチャレンジして景品を手に入れてください！
対象者 18歳以上の芝山町民の方
ポイントの獲得期間 令和8年1月31日まで

景品応募期間

2月2日(月)～3月6日(金)
しばやま健康ポイントの流れ
ポイントカードを入手
・保健センターで配布します
(町ホームページからダウンロードしたのも使用できます。)



▲ち〜パリュ〜カード WEB 申請ページ

■1月までにポイントを集める
上記のポイント獲得期間に、健康づくりに取り組んだ内容を自分でポイントカードに記録するだけでポイント獲得！
①**チャレンジポイント**：健康づくりの目標を立てて、継続して取り組むとポイント獲得！(目標設定1つ10ポイント、1か月継続で+10ポイント、3か月継続で+50ポイント)
②**イベントポイント**：検診や健康教室、保健指導、スポーツイベントなどに参加するとポイント獲得！(検診受診1つ50ポイント、教室・イベント参加1つ50ポイント) ※町の事業に限らず、職場や医療機関などで受けた検診やイベントもポイントの対象となります。

③ボーナスポイント

：体重や歩数の記録、目標の達成でボーナスポイント獲得！(1か月の記録提出で+50ポイント、また町政施行70周年記念としてウォーキング70日間達成で+100ポイント・歩数通算70万歩で+100ポイント)
※記録用シートも保健センターで配布します。町ホームページからもダウンロードできます。
■2月に景品をもらう
ポイントカードに500ポイント以上獲得できたら、景品応募期間に保健センターに提出して景品に応募
応募者全員にプレゼント：ち〜パリュ〜カード(県内の協賛店でサービスが受けられるカード)
※WEB申請の方には電子カード先着200名様にプレゼント：クオカード1,000円分
さらにWチャンス！抽選で20名様にプレゼント：クオカード5,000円分

芝山町制施行70周年を記念して、当選者数が昨年度より大幅アップします。
詳細についてはホームページをご覧ください。

令和7年度住民健診のお知らせ

今年度は、事前予約制で9月に実施予定です。健康状態を知り、生活習慣を見直すため、年に一度は住民健診を受診してください。
開催日 9月2日(火)～4日(木)
場所 福祉センター
開催日 9月5日(金)・8日(月)
場所 役場南庁舎
時間 午前9時～11時30分、午後1時～3時 ※9月4日は午前中のみ
対象健診 特定健診、後期高齢者健診、30代健診、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウィルス検査
注意 特定健診は、国民健康保険加入者が対象です。年度内に、個別健診や人間ドックと併用する事は出来ません。社会保険などに加入されている方・社会保険などの扶養家族の方は、各医療保険者へ確認してください。
その他 予約方法は広報しばやま6月号に掲載します。
最新情報はホームページをご覧ください。
問合せ
・こども保健課保健衛生係
・町民税務課国保年金係
☎77-13913

産後ケアを利用しませんか？

芝山町では、産後1年未満のお母さんと赤ちゃんに対して産後ケア事業を行っています。
『授乳がうまくいかない』『赤ちゃんのお世話の仕方や生活リズムがわからない』といった不安のある方に対する授乳サポートや赤ちゃんのケアのほか、『ゆっくり休みたい』といった方には、助産師などの専門職が赤ちゃんをお預かりしお母さんが1人で過ごす時間を作るなど、ニーズに合わせたケアを受けることができます。
利用できる方
産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

産後ケアの種類 宿泊型・日帰り型(ロング)・日帰り型(ショート)・居宅訪問型
実施施設
・東千葉メディカルセンター
・さんむ医療センター
・ゆだて産婦人科
・リリーベルクリニク
・岩沢クリニク
・しらくら助産院

※実施施設によって、産後ケアの種類は異なります。
自己負担額 利用料の1割に相当する額

■利用について

・産後ケア事業を利用するには、『芝山町産後ケア事業利用カード』が必要です。
・『芝山町産後ケア事業利用カード』は妊娠8か月面談時に発行します。
・産後ケア事業のご予約は、ご希望の産後ケア実施施設へ直接ご予約ください。(岩沢クリニクのみ、町へ申し込みください。)
・芝山町が契約する実施施設以外で産後ケアを利用された場合は、償還払いにて産後ケア費用を助成します。
・芝山町へ里帰りされている方も、町が契約する産後ケア実施施設にて産後ケアが利用できます。保健衛生係までご相談ください。

2歳児歯科健康診査

お子さんの「歯や口の健康」のために芝山町では2歳児歯科健康診査を実施しています。2歳半の頃は乳歯が生えそろい、むし歯になる確率が高まっていく時期です。乳歯のむし歯は進行が早く、悪化するまでに気づきにくい特徴がありますので健診を受診しましょう。

けいけい講座を開催します

毎日の食生活からご自分やご家族の健康づくりを今からはじめてみませんか？
管理栄養士が減塩の工夫やおやつのとりに方についてわかりやすくお教えします。
※参加者にはお土産プレゼント！ぜひご参加ください。
対象者 30歳以上の町民
内容 管理栄養士のお話し(普段の食行動でとりくみややすい工夫をお伝えします)
講師 健康自立支援げんきはうす管理栄養士 内田直美 先生
日程 ※同じ内容で2日ずつ開催します。ご都合の良いほうにお申し込みください。
「少しの工夫で塩分を減らそう」
①6月5日(木) ④7月4日(金)
「甘い物もおいしく食べよう」
②6月6日(金) ⑤7月29日(火)

「免疫を上げる食事のしかた」

③7月3日(木) ⑥8月5日(火)
時間 午前10時～11時30分
講座 午前10時～11時30分
受付 午前9時30分～10時
会場 芝山町保健センター 1階
【定員】 各回16名
【参加費】 無料
【申込み】
各開催日の4日前までにWEBか電話(77-1891)でお申し込みください。

講座日程	締切り
①6月5日(木)：塩分	6月1日(日)
②6月6日(金)：甘い物	6月2日(月)
③7月3日(木)：免疫	6月29日(日)
④7月4日(金)：塩分	6月30日(月)
⑤7月29日(火)：甘い物	7月25日(金)
⑥8月5日(火)：免疫	8月1日(金)



▲しばっこ保健ナビ 予約サービス