



初回新規登録で300ポイント をもらって始める最後のチャンスだ!

始める春も

続ける春も

集けんしんで 合もらえるポイントも

健(検)診ポイント

事業/健(検)診名	pt
健康診査 (特定健診・後期高齢者健診 生活習慣病健診など)	250
胸部レントゲン検診	50
大腸がん検診	50
胃がん検診 (バリウム・内視鏡)	50
前立腺がん検診	50
肝炎ウイルス検査	50
胃がんリスク検診	50
子宮頸がん検診	50
乳がん検診	50
骨粗しょう症検診	50
歯周病検診	50
特定保健指導 (ヘルスワン教室)	250

各種けんしんを受けた日(受診日)を記録するだけでポイントが貯まります。けんしんを受けて結果が届いたら、受けたけんしんの受診日をアプリに記録しましょう。

年度内ごとに記録を

年度中に受けた“けんしん”が対象で、当該年度に記録する必要があります。令和5年度に受けた分は令和6年3月31日までに記録することをお忘れなく。

アプリには、健診の結果(数値や評価)を記録することもできます。アプリの使い方をもとめた「おうらてくてくアプリガイド」でご案内しています。保健センター、または町ホームページからどうぞ。



健(検)診を受診した日を記録

おうら てくてくアプリ

1票1円で使うアプリの初回新規登録で、もらえる**300ポイント**プレゼント 令和6年3月25日まで。

カウントダウン

昨年10月にリリースした“おうらてくてくアプリ”。主に広報おうらでお知らせしてきました(令和5年9月号、同10月号、令和6年1月号)。その初回新規登録の特典を受けられる期限が迫っています。はっきり言って、始めるなら今です。

隣の人は、もう始めてる!? てくてくアプリの導入に際しては、運動として始めること(に着目していること)は皆さんもご存じですね。歩くというものは人の体にとって、最も自然な動き。無理なくできる有酸素運動として、高血圧症や動脈硬化といった生活習慣病の予防や体質改善、ストレス解消に効果的です。健康づくりは、てくてくアプリさえあれば良いというだけではありませんが、一つのきっかけにオススメします。てくてくアプリをきっかけにして、家族や友人、職場や地域などの仲間と声をかけて、一緒に楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

てくてくアプリは、スマホで健康づくりの取り組みをポイント化したり体調管理したりできるシステム。貯まったポイントは地域通貨“コハクペイ”に交換できて町内の登録店舗で食事や買い物に使えます。令和6年2月25日時点の登録者は2,136人。

イベントも 続々登場!

問合せ先

邑楽町健康づくり課
【邑楽町保健センター】

開所時間

平日(午前8時30分～午後5時15分)

TEL.88-5533

レッツてくてく!多々良沼

期日 3月20日(祝)
時間 午前9時30分～午後1時
会場 多々良沼公園内
内容 多々良沼公園ロングコースの操作サポート、当日限定スタンプラリー…100pt、健康教室(歩き方やストレッチの指導)…50pt、健康チェック(血管年齢測定、ベジチェック、他)

参加費 無料

申込方法 てくてくアプリに表示されるバナーから申し込む

その他 最新情報の他、中止や変更のお知らせは、てくてくアプリの中で行います



早起きは3ポイントの得!

内容 おうらラジオ体操会が毎日実施しているラジオ体操に参加して、1日1回3ポイント
※ラジオ体操に参加した日ごとに、その場で二次元バーコードを読み取るとポイントを受け取れます。

対象 てくてくアプリ利用者

参加方法 事前申し込み不要。直接会場に行き参加する

期間 4月1日(祝)～毎日

時間 午前6時20分～45分

会場 役場正面駐車場



「おはようウォーク」 コラボウォーキングコース

期日 4月28日(祝)
内容 町体育協会主催の「おはようウォーク」開催に合わせたウォーキングコース…100pt

対象 てくてくアプリ利用者

その他 おはようウォーク(当日午前7時～9時)に参加すると参加賞あり。詳細は本紙16ページ

Point!

アプリのインストール・登録は済ませて来てください。インストール・登録の操作サポートは、平日に保健センターで行っています。



アプリに関する最新情報やイベント情報は、アプリの中(バナーや通知)でお知らせしています。

アプリ内にも情報満載

てくてくアプリの【バナー】はホーム画面にあるから見つけやすいですね。また、画面右上メニューの【お知らせ】にも情報が載ります。ときどきチェックを。



アプリのことは、まずアプリ

