

●各種教室やイベント

各事業で行われる教室や講座に参加することで1ポイントが貯まります。

★事業は、4回参加でさらに1ポイントの付与あり

♥事業は、上限2ポイント

事業の開催については変更となる場合があります。

また、対象事業の追加がある場合は、その都度お知らせいたします。



事業名	担当	事業名	担当
特定保健指導	健康福祉課 ☎0287-92-1119	子育て講演会	子育て支援課 ☎0287-92-4085
栄養相談		マタニティ＆ママクラス (マタニティヨガ)	
★なかがわフィットネス倶楽部		マタニティ＆ママクラス (リラックスタイム)	
食生活改善推進員活動		マタニティ＆ママクラス (読み聞かせ＆ランチ)	
献 血		産後サロン	
「我がこと・丸ごと」地域づくり 推進事業講演会		ベビープログラム	
地域住民公開講座		かるがも教室	
ゲートキーパー養成講座		もぐもぐ相談	
介護予防ボランティア活動		離乳食教室 (ごっくんクラス)	
おれんじカフェ「ちょっくら」		離乳食教室 (かみかみクラス・食事編)	
ほっとすペース		離乳食教室 (かみかみクラス・おやつ編)	
認知症サポーター養成講座		わくわくクッキング (年中・年長)	
水中運動教室		おやこの食育教室(小学生)	
★転ばん運動教室	社会福祉協議会 ☎0287-92-2226	那珂川満喫歩け歩け大会	生涯学習課 ☎0287-92-1135
脳活いきいきたいむ		なかがわ清流マラソン大会	
ふれあい・いきいきサロン		新体力テスト	
福祉まつり	子育て支援センター わかあゆ ☎0287-96-5223	スポーツイベント	
♥きらきらベビークラス		ウェルフルなかがわ 定期券利用	
★子育て支援センターイベント	なす風土記の丘資料館 ☎0287-96-3366	★公民館講座	
史跡ウォーク		町民大学	
なす風土記講座		男女共同参画講演会	



那珂川町合併20周年記念

令和7年度

那珂よし健康ポイント事業

対象
20歳以上の
町民の方



今年度は那珂川町合併20周年アニバーサリー！
記念イベントや抽選によるスペシャル特典など内容もイベントも盛りだくさん！

健康ポイントを貯めて心も体も健康！
さらに特典もゲットしよう！



参加方法

1 会員登録



健康福祉課の窓口
または一部対象事
業の受付で登録が
できます。

※本人確認ができるものをご持参ください。
※登録後、健康ポイントカードを発行します。

2 ポイントを貯めよう



健康診断の受診(必須)
＋
対象事業に参加で
7ポイント貯めよう！

3 特典交換



健康福祉課の窓口で申請
してください。
※申請受付開始日は、決定次第
お知らせします。

さらに

7ポイント貯めると… ボーナステ典と交換！

達成した方全員に、町特産品をプレゼント！

申請受付開始日は、令和8年1月中旬を予定しています。



さらに
さらに

6ポイント合計20ポイント貯めたら… スペシャル特典へ応募！

抽選で5名様に特産品詰め合わせ＆健康グッズ(総額5万円相当)を
プレゼントいたします！

抽選は令和8年3月25日を予定しています。



実施期間

令和7年4月21日(月)～令和8年2月27日(金)

特典交換締切

令和8年3月25日(水)

問い合わせ 健康福祉課 健康増進係 ☎0287-92-1119





健康ポイント対象事業一覧

●健(検)診の受診【必須】

右記の健(検)診を必ず1つ受けてください。

必ず受診しましょう！



事業名	対象者	条件
特定健診(基本健診)	20歳以上の方	受診or結果持参
人間ドック(国保・後期)	35歳以上の方	結果持参
職場健診	20歳以上の方	結果持参
医療機関検診	後期高齢者医療保険加入者	結果持参
がん検診	20歳以上の方	受診or結果持参
胃がんリスク検診	受診者	受診or結果持参
骨粗しょう症検診	受診者	受診or結果持参
肝炎ウイルス検診	受診者	受診or結果持参
歯周疾患(歯科)検診	受診者	結果持参
妊産婦健診	20歳以上の女性	受診

●脳にいいアプリのダウンロード

下記の条件を満たすと1ポイント貯まります。

条件 2,000スター獲得

確認方法 アプリ内のスター獲得画面情報を表示したスマートフォン画面を提示

ダウンロードは
こちらから



●「とちまる健康ポイント事業」に参加

県が行なっている「とちまる健康ポイント」のアプリ「FUN+WALK」をダウンロード。

歩くことでポイントが貯まり、貯めたポイントでとちぎの特産品等が当たる抽選に応募することができます。

このアプリを提示することで、那珂よし健康ポイントが1ポイント貯まります。

※アプリは6月で終了する予定です。7月以降の「とちまる健康ポイント事業」については、「健康長寿とちぎ」のホームページをご覧ください。

ダウンロードは
こちらから



とちまる健康ポイントについて
詳しく知りたい方は…

とちまる健康ポイント で検索

もしくは「健康長寿とちぎ」の
ホームページをご覧ください。



▲HP

那珂川町合併20周年記念イベント

タニタ健康セミナー

各回定員：50名
場所：すこやか共生館
多目的集会室



申込

日時	内容	講師	申込開始日
5月25日(日) 14:00～15:00	こころのセルフコンディショニング ～こころの健康を保つには～	株式会社 タニタヘルスリンク 保健師	Web 5月 2日(金) 電話 5月13日(火)
9月 7日(日) 14:00～15:00	心地よい睡眠のために ～ぐっすり眠れてすっきり目覚める快眠のコツ～	株式会社 タニタヘルスリンク 管理栄養士	Web 8月 8日(金) 電話 8月18日(月)
2月 7日(土) 14:00～15:00	男性も女性も！セルフエイジングケアで若々しく ～若々しさを保つために食事から見直そう～	株式会社 タニタヘルスリンク 管理栄養士	Web 1月 9日(金) 電話 1月16日(金)

●健康イベント

参加ご希望の方は、申込開始日から受付をしますので、

健康福祉課までWeb・電話等でお申込みください。

参加費においては、一部自己負担が発生する場合があります。

また内容の変更や中止となる場合があります。



申込

定員：各回25名程度 ※「健康チェック測定会」は1人1回のみ

日時	内容	講師	場所	申込開始日
5月 9日(金)14:00～15:00	ボディメイクピラティス	インストラクター 墨谷 真理江 先生	ウェルフル なかがわ	Web 4月25日(金) 電話 4月30日(水)
5月20日(火) 9:00～10:00	朝ヨガ	インストラクター 磯野 奈央子 先生	すこやか共生館 (園地)	Web 5月 1日(木) 電話 5月 8日(木)
6月 8日(日) 9:30～11:30	史跡de健康ウォーキング ～古道を歩くin馬頭～	なす風土記の丘資料館 学芸員	集合場所 浮世絵パークばとう	Web 5月19日(月) 電話 5月23日(金)
6月13日(金)18:30～20:00	未来の自分へ！ 今日からできるエクササイズ①	理学療法士 樋口 和広先生	ウェルフル なかがわ	Web 5月26日(月) 電話 5月30日(金)
6月20日(金)14:00～15:00	ZUMBA(ズンバ)① ～楽しく踊ろうエクササイズダンス～	JWI認定ズンバインストラクター 土屋 佳奈 先生		Web 6月 2日(月) 電話 6月 6日(金)
7月12日(土)10:00～12:00	健康チェック測定会	町職員		Web 6月20日(金) 電話 6月27日(金)
7月22日(火)10:00～11:00	笑顔で元気に！3B体操	公認指導者 大金 浩子 先生		Web 7月 4日(金) 電話 7月 8日(火)
7月29日(火)18:30～19:30	筋肉増強！筋力トレーニング	インストラクター 細澤 ゆり子 先生		Web 7月11日(金) 電話 7月15日(火)
8月 6日(水)10:00～11:30	未来の自分へ！ 今日からできるエクササイズ②	理学療法士 細井 優志 先生		Web 7月18日(金) 電話 7月25日(金)
8月26日(火)10:00～11:00	体幹強化バレトン	インストラクター 細澤 ゆり子 先生		Web 8月 1日(金) 電話 8月 7日(木)
9月10日(水)18:30～19:30	パワーヨガ	インストラクター 磯野 奈央子 先生		Web 8月20日(水) 電話 8月25日(月)
9月19日(金)14:00～15:00	ZUMBA(ズンバ)② ～楽しく踊ろうエクササイズダンス～	JWI認定ズンバインストラクター 土屋 佳奈 先生		Web 8月28日(木) 電話 9月 4日(木)
9月27日(土)10:00～12:00	健康チェック測定会	町職員		Web 9月 5日(金) 電話 9月10日(水)
10月 8日(水)18:30～19:30	脂肪燃焼！サーキットトレーニング	インストラクター 磯野 奈央子 先生	集合場所 カタクリ山公園駐車場	Web 9月19日(金) 電話 9月25日(木)
10月29日(水)10:00～11:00	姿勢改善ピラティス	インストラクター 墨谷 真理江 先生		Web10月 9日(木) 電話10月15日(水)
11月11日(火)14:00～15:30	未来の自分へ！ 今日からできるエクササイズ③	理学療法士 平野 恭平 先生	ウェルフル なかがわ	Web10月24日(金) 電話10月28日(火)
11月24日(月祝) 9:30～11:30	史跡de健康ウォーキング ～古道を歩くin小川～	なす風土記の丘資料館 学芸員		Web11月 6日(木) 電話11月11日(火)
12月 5日(金)14:00～15:00	ZUMBA(ズンバ)③ ～楽しく踊ろうエクササイズダンス～	JWI認定ズンバインストラクター 土屋 佳奈 先生		Web11月13日(木) 電話11月19日(水)
12月16日(火)10:00～11:00	3B体操で体スッキリ	公認指導者 大金 浩子 先生		Web11月28日(金) 電話12月 2日(火)
1月21日(水)14:00～15:00	骨盤エクササイズ	インストラクター 細澤 ゆり子 先生		Web12月25日(木) 電話 1月 7日(水)

●ウェルフルなかがわコラボ健康イベント

各内容、4回の参加でさらに1ポイント！

定員：各回20名 場所：ウェルフルなかがわ

内容	日程	時間	申込開始日
泳法クリニック	9月13日(土)、20日(土)、27日(土) 10月 4日(土)、11日(土)、18日(土)	19:00～20:00	Web 8月21日(木) 電話 8月27日(水)
うえるふるフィットネス	12月 6日(土)、13日(土)、20日(土) 1月10日(土)、17日(土)、24日(土)	19:00～20:00	Web 11月14日(金) 電話 11月21日(金)



▲申込