

〈健康ポイント対象事業と内容〉

対象事業	ポイント数	対象事業	ポイント数
特定健康診査・健康診査（職場等での健診含む） ※受診したことが確認できるものを持参	3	健診結果の改善 ※昨年の健診結果と比較し3項以上の結果改善	5
人間ドック ※受診したことが確認できるものを持参	検査内容による	各地区栄養教室	3
		0円ジム（10月～3月）	2
脳ドック ※受診したことが確認できるものを持参	3	その他、健康に関する講習会	3
		介護予防講演会	3
がん検診（胃・大腸・肺・子宮・乳） ※受診したことが確認できるものを持参	各2 （上限6）	からだぴんぴん教室 ※7～9月、11～1月中に4回以上参加	3
PET-CT 検査 ※受診したことが確認できるものを持参	6	おらほの寺子屋・いきいき教室 ※総合社会福祉センターの介護福祉課窓口にてその旨申告	2 （上限12）
糖尿病予防教室（対象者のみ）	2	家族介護者教室講演会	3
健診結果相談会（対象者のみ）	3	ウォーキング教室	3
献血（市内での実施のみ）	2（上限6）	市民スポーツデー	3
特定保健指導（初回面接時）	3	救命講習会	3（上限3）



〈健康づくりに関する取組（自己申告分）〉

自主的な運動（ウォーキング・ラジオ体操等）	2（上限24）	週に1回1か月続けた場合、1か月に1回押印
健康行動へのチャレンジ（間食控えめ 休肝日を設ける等）	各2（上限6）	1つの目標に対して2ポイント
ボランティア活動への参加	各2（上限20）	活動日の記録、ボランティア団体への参加、活動への参加
かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受診	2（上限4）	受診日を記録

注 自己申告分の上限は36Pとします。

〈参加方法〉

①まずは健康ポイントカードを取得しよう。

保健相談センター、総合社会福祉センター（介護福祉課）、市役所（国保年金課）の各窓口で配布します。

②健康ポイントを貯める。

- 健康診査、各種がん検診等、健康・介護予防に関する事業（裏面参照）に参加します。会場や保健相談センターで健康ポイントを付与します。
- 健康づくりのために自主的に活動します（自己申告）。36ポイントまで貯めることができます。



③10ポイント貯まったら、空街商品券または空街ポイントと交換する。

保健相談センターで引き換えることができます。交換後も続けて健康ポイントを貯めましょう。

④たくさんポイントを貯めて、高ポイント記念品に応募。（3月7日まで。詳しくは広報3月号等で。）

健康ポイントカードに住所、氏名等必要事項を記入し、保健相談センターに提出してください。高ポイント獲得者となられた方には、後日お知らせします。

注意事項

- 健康ポイントカードを紛失した場合、それまでの健康ポイントは無効になります。新しいカードをもらってください。ただし、紛失したカードを発見した場合、健康ポイントを合算することができます。
- 健康ポイントは本人に限り有効です。ほかの人の健康ポイントと合算することはできません。
- 商品券の交換及び高ポイント獲得者記念品の応募は、それぞれ一人1回ずつです。