

基本ポイント対象事業

	対象事業	ポイントがもらえる人	場所など	担当課	もらえるポイント数
健診ポイント	集団検診（※1）	受診者本人	ふれあいセンター	住民課健康づくり班	各種検診ごとに1ポイント
	乳児・1歳半・3歳児健診	対象児保護者1人（連れて来た人）			各種健診ごとに1ポイント
	個別がん検診、個別特定健診、人間ドック受診（※2）	参加者本人	受診会場		各種検（健）診ごとに1ポイント（人間ドックは結果コピーを提出すると4ポイント）
	2歳児個別歯科健診（※2）	対象児保護者1人（連れて来た人）			1ポイント
がんばるポイント	はつらつ健康運動教室	参加者本人	農工センター	住民課健康づくり班	1回参加ごとに1ポイント
	ポールウォーキング教室		ふれあいセンター	住民課地域包括支援センター班	
	町内で実施の献血	参加者本人（受付した人）	町内各献血場所	住民課健康づくり班	1回参加ごとに2ポイント
	ヘルスメイト地域伝達講習（※2）	参加者本人	各地区伝達会場	食生活推進協議会	1回参加ごとに1ポイント
イベントポイント	よちよち（育児相談）	対象児保護者1人（連れて来た人）	ふれあいセンター	住民課健康づくり班	1回参加ごとに1ポイント
	健康ウォーキング教室	参加者本人	各会場		1回参加ごとに2ポイント
	年代別体力測定		ふれあいセンター	住民課健康づくり班・教育委員会人づくり班	
	町が実施する健康教育		指定場所	住民課健康づくり班	1回参加ごとに1ポイント
	町民文化祭ヘルスメイト・健康コーナー		文化祭会場	住民課健康づくり班・食生活推進協議会	

- ※1 集団検診は、町総合健診です。各種がん検診と特定／高齢者健診です。婦人がんの集団検診も含まれます。
- ※1 集団検診は、会場でのスタンプ押印としますが、受診後に参加希望の方は、後日受診状況を確認し、健康づくり班で押印することが出来るものとします（会場でのポイントカードの配布はしません。カードを忘れた人は健康づくり班での押印となります）。
- ※2 受診（参加）後、健康づくり班でスタンプを押印します。

③商品券と交換する

商品券交換は、年度中、下記1～4いずれかの方法で一人1回です。
商品券交換は当該年度末で締め切り。年度を越えての申請は無効となります。



1	健診ポイント ×2 + がんばるポイント または イベントポイント ×3	商品券 1,000円分
2	健診ポイント ×2 + がんばるポイント ×3 + イベントポイント ×4	商品券 3,000円分
3	健診ポイント ×4 + がんばるポイント ×5 + イベントポイント ×6	商品券 5,000円分
4	健診ポイント ×4 + がんばるポイント ×10 + イベントポイント ×10	商品券10,000円分

*昨年度からの主な変更点

高齢者（75歳以上）が服薬していても希望すれば高齢者健診を受けることができるようになったことから、健診ポイントがもらえるようになり、新たにポールウォーキング教室（月1回）を実施予定で、高齢者の皆さんのポイント獲得がしやすくなります。

また、商品券交換のがんばるポイント基準を下げて、町民の皆さんが商品券と交換しやすくなります。
セルフポイント方法に参加して目標を達成した人は全員が10,000円分の商品券がもらえるようになります。

たくさんの町民の皆さんのご参加をお願いします。健康づくり班でお待ちしております。

問い合わせ・申し込み先 … 住民課健康づくり班

ゆとりすと健康マイレージ事業

健康づくりへの関心を高めるための取り組みとして、今年度もゆとりすと健康マイレージ事業を実施します。



参加方法・内容

対象：町民の方

ゆとりすと健康マイレージ事業に参加するためには…

①ポイントカードをもらう

参加者ご本人が健康づくり班で申請してポイントカードをもらいます（基本ポイント方法に参加の場合は、電話連絡でも受け付け可）。

②ポイントを貯める

ポイントを貯めるには、2つの方法があります。



セルフポイント方法（自己目標設定型）

自分で健康づくりに取り組む項目（「毎朝血圧を測る」など）の目標を一つ立てて、1日1ポイントで100ポイント獲得を目指し、日々の成果を自分で記録します（指定記録用紙あり）。

途中（1回）健康づくり班で経過聞き取り（チェックポイント）に協力していただきます。

開始日より5カ月後の最終チェックポイントに記録用紙を提出して100ポイント獲得すると…

10,000円分の商品券と引き換えることができます。

さらに10,000円分の商品券が3人に当たる抽選に応募することができます。

基本ポイント方法（会場へ参加型）

ポイントカードを持って、総合健診や健康づくり教室などに参加して、規定のポイント（スタンプ印）をもらい、ポイント獲得数により商品券と引き換えることができます。

*基本ポイント方法とセルフポイント方法の両方に参加することもできます。いずれも年度内一人1回の参加となります。

基本ポイントの集め方

基本ポイントには、次の3つの種類があり、そのポイントの獲得数によって、交換できる商品券の額が異なります。



健診ポイント

がんばるポイント

イベントポイント