

御浜町 健康ポイントの詳細

2,000ポイントが貯まったら、特典と交換！！

★特典交換期間 令和3年10月1日（金）～令和4年3月31日（木）ただし、先着350名

特典1 2,000円分のピネ商品券
2,000円分の KiiCard 商品券
(1,000ポイントで1,000円分の交換も可能です。
ただし交換は2000ポイントまでになります。)

いずれか1点をお選びください。各商品は数に限りがありますのでご了承ください。



特典2 三重とこわか健康応援カード



県内の協力店で、商品購入の割引やドリンクサービスなどの特典が受けられます。

健康ポイント対象事業

★ 健診（検診）を受けましょう

- ・ 役場の集団健診（検診）では会場ではポイント引換券を配布します。
- ・ 健診（検査）結果もしくは領収書にて役場健康福祉課で、健康ポイントに換算します。

項目	ポイント
国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査 職場で受ける健康診査 人間ドック（※がん検診はそれぞれ対象）	500
町主催の糖負荷検査	500
各種がん検診（肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺）	200
肝炎ウイルス検査	200
骨密度検査（集団および個別）※医療受診は除外	200
歯周病検診（対象には個別通知）	200
脳ドック	200





裏面もご覧ください。

★ 健康づくり事業に参加しましょう



・対象となるものについては受付にて、ポイント引換券を配布します。

項 目	ポイント
健康づくりイベント（健康長寿フェスタなど）	200
健康づくり講演会（糖尿病予防講演会、こころの健康づくり講演会など）	200
健康づくり教室：生活習慣病予防 （糖尿病予防教室、内臓脂肪すっきり教室、血管いきいき教室、骨コツ元気教室）	300
健康づくり教室：健康増進 （からだスラッと教室、ウォーキング教室など）	200
子育て教室 （ありんこ広場、子どもの広場、子育て相談など）	60
子育て講演会等 	200
国保の特定保健指導を受けた方	300
上記の特定保健指導において設定した体重、腹囲の目標を達成した方	300
糖尿病予防個別指導希望者（対象者に個別通知）	200
介護予防体力測定 	200
認知症サポーター養成講座	200
介護予防教室（1） （まちかどエクササイズ、まちかどチェアエクササイズ、筋トットコ教室 ストレッチ教室、スポーツボイス自主活動、地域リハビリテーションなど）	30
介護予防教室（2） （短期集中講座）	200
献血	100
教育委員会みはまスポーツクラブ年間会員	300
その他町および教育委員会（みはまスポーツクラブ含）主催ウォーキング やスポーツ事業等に参加 ※参加の証明になるものをご持参にて	200

★ 三重とこわか健康マイレージ取組協力事業所

・参加の証明となるものをご持参ください。

項 目	ポイント
商業施設でのウォーキングイベント参加など	200

★ ウォーキングをしましょう

- ・裏面の「歩数記録用紙」に毎日記録し健康福祉課にてポイントを加算します。
- ・1日に平均8,000歩以上(65歳以上は6,500歩以上)または継続して15分以上。
- ・平均歩数は天候等を考慮し、1か月分を20日で割ります。

項目	ポイント
1か月分	300
2か月分	700
3か月分	1200



万歩計の貸出可能
(数量に限りあり)



★ 健康目標にチャレンジ

健康目標を立て実施した日を下記の表に記入しましょう。

20日以上の実践で健康福祉課にてポイントを加算します。

(ただしウォーキングについては上記ウォーキングしましょうの対象とします。)

項目	ポイント
健康目標チャレンジ	300



私の目標は _____ です。

(例) 塩分を控える、間食を控える、禁煙する、アルコールを控える等

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

★ 介護予防チャレンジ

介護予防項目	運動	口腔	栄養
--------	----	----	----

上記項目のうち、できれば3つを1ヶ月に20日以上の実践で健康福祉課にてポイントを加算します。記入方法については、地域包括支援センターへお問い合わせください。

3つだと1ヶ月で100ポイント	→	3ヶ月で500ポイント
2つだと	〃	60ポイント
1つだと	〃	30ポイント