令和４年度版

御浜町「健康ポイント」を貯めよう!!

～　1000 ポイントから交換できます　～

健康の維持増進を目的に、健康ポイント事業を実施します。町の健診(検診)受診、健康づくり講演会・教室への参加やご自身での健康づくりにチャレンジし、健康ポイントをためて、「**健康**」と「**お得**」を獲得しましょう!!　（対象：２０歳以上の御浜町民）

特典１　**２，０００円分の景品**

特典２　**三重とこわか健康応援カード**

健康ポイントをためるには

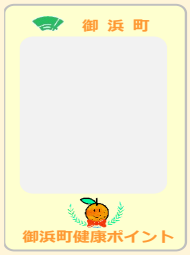
★健診(検診)を受けましょう。

★健康づくり事業に参加しましょう。

★ウォーキングをしましょう。など様々あります。

★２，０００ポイントを貯めるのが難しい方は…
　１，０００ポイントでも特典と交換できます。

詳しい条件やポイントは
別紙をご覧ください。



初めての方は「健康ポイントカード」を作りましょう

役場健康福祉課にて無料で発行します。
（紛失の場合　再発行は１５０円必要　ポイントは失効されます）

・カード作成、ポイント換算は特典引き換えと同時にできます。

＊すでに昨年度作成されている方は、引き続き使用してください。
＊次年度以降も使用しますので、紛失等にご注意ください。ポイントは翌年度に繰り越しできません。

ポイントがたまったら特典と交換（2000 ポイント分まで・先着３５０名）

・特典交換期間：令和４年 10 月３日（月）～令和５年３月 31 日（金）

・１，０００ポイントで１，０００円分の交換も可能です。

・交換は２，０００ポイント迄となります。

«カード発行窓口・特典交換窓口・お問合せ»　御浜町役場　健康福祉課　健康づくり係　まで
〒519-5292 御浜町大字阿田和 6120-1 電話 05979-3-0511

◎特典交換を支所・連絡所・サービスセンターで希望の場合は上記へ問い合わせください。

令和４年度別紙

御浜町　健康ポイントの詳細

1,０００ポイントから2,０００ポイントまで特典と交換！！

★特典交換期間　令和４年１０月３日（月）～令和５年３月３１日（金）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 2,000 ポイントまでとなります。

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(検診)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

・対象となるものに関しては、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（健康チェックデイなど）	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 （みんなですっきり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、地域ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝなど）	30
介護予防教室（２） （短期集中講座）	50
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