

令和8年度 田舎館村 健康ポイント



村では、村民の皆様の健康づくりを目的として、健康ポイントカードによるポイント事業を実施しています。

健康ポイントは、各種健(検)診の受診や健康づくりイベントへの参加、運動や食事、禁煙などの健康づくりに取り組むことで獲得でき、**5ポイント**で**村指定もやせるごみ収集袋**と交換できます。

ポイントを貯めて、健康も商品もゲット！！

対 象 者 20歳以上の田舎館村民



ポイント獲得・景品引き換え期間 令和8年5月1日～令和9年3月31日

ポイントを貯めるには？

【必須項目】

- ◎ **特定健診（脳ドック含む）・健康診査を受ける**
(社会保険等の特定健診は、結果を持参するともらえます)

【ポイント対象項目】

- ☆ 各種がん検診、健診結果説明会、健康づくりイベント参加など
 - ☆ 健康づくりに関する取り組みをする
(野菜を一皿増やす、減塩、ウォーキング、ラジオ体操、禁煙、血圧測定など)
- ⇒取り組んだ内容や期間について厚生課窓口にてアンケートに記入していただきます。

⇒詳しくは裏面参照

カード配布・スタンプ押印場所

- ・村の健(検)診会場
- ・役場厚生課健康推進係窓口

ごみ袋引き換え場所

- ・役場厚生課健康推進係窓口

※ごみ袋の引き換えはお一人様年一回までです。

【問い合わせ先】 役場厚生課健康推進係 TEL:58-2111(内線 152・153)

令和8年度 田舎館村健康ポイント対象事業一覧

事業名 (今年度実施分のみ)		備考	
健康診査	特定健診・健康診査・脳ドック	集団健診は会場で、個別健診・脳ドックは結果持参で押印。	※必須項目
	職場健診・人間ドック (特定健診項目を満たすもの)	結果持参で押印。	
健(検)診関係	がん検診等	胃・大腸・肺がん検診 子宮頸がん・乳がん・骨密度検診 肝炎ウイルス検査・結核検診	集団検診は会場で押印。 個別検診、職場または個人の検診や検査は結果や診療明細書持参で押印。
	健診結果説明	健診結果説明会 (対象者に説明会の案内をしています)	会場または訪問等で押印。 村健診以外は結果持参時の面談で押印。
		健診結果が総合判定で異常なし (軽度異常または治療継続の方も対象)	結果持参で押印。
健康に関する取り組み	食事	野菜を一皿増やす、一口30回以上噛んでいる、減塩など食生活改善に関する取り組みを1か月以上続けている場合。	厚生課窓口で押印。 行っている取り組み内容についてアンケートに記入。 ※新たに始めた場合も、すでに実施している場合もポイント対象となります。
	運動	ラジオ体操、ウォーキング、スポーツなどの運動を1か月以上続けている場合。	
	喫煙	禁煙を1か月以上続けている、もともと吸っていない場合。	
	血圧測定	血圧測定を1か月以上続けている場合。	
	成果	取り組みを行って検査値が改善。 (体重、腹囲、血糖値、血圧等)	数値のわかるものを厚生課窓口 に持参していただき、保健師等が確認をして押印。 ※体重、腹囲、血圧は役場で測定可能。
イベント参加など	ウォーキングで健康づくり※ (食生活改善推進員会主催・秋頃)	会場(受付)で押印。	
	収穫感謝祭 (食生活改善推進コーナー)※	食生活改善推進コーナーで押印。	
	健(検)診受診勧奨の標語 (保健協力員会主催・11月頃)	標語持参で押印。	
	献血	村の会場で押印。 村以外は献血カード持参で押印(併せて1回のみ)。	

※上記イベントに関しては、天候等で中止になる場合もありますので、あらかじめご了承ください。