

令和 7 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** (30枚入り 1 セット) 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 7 年 5 月 1 日～令和 8 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7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	※必須項目
健（検）診関係	健康診査	特定健診・健康診査・脳ドック	
		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。
	がん検診等	胃・大腸・肺がん検診	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。
		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	
	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。	
	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。