

健診を受けて 健康ポイントをゲット!

健康ポイントを集める方法

- 集団健診・検診や各種対象事業は実施会場で受け取れます。
- 個別健診・検診は結果通知に同封します。
- 人間ドックや勤務先(社保)の特定健診、がん検診は、健康課(国保の方は税務町民課)へ結果を提示してください。
(家族の代理可)

【対象事業は裏面を
ごらんください】

ポイント交換は健康課へ

- ポイントカードを持って健康課窓口へお越しください。
(家族の代理可)
- 賞品交換は年度内に2つまで。
(2回に分けて交換も可能です。)
家族等が集めたポイントの合算はできません。
- ポイント有効期間は無期限です。
※令和4年度以降発行のポイントが対象です。

健診などの対象事業で
ポイントを集めて賞品と交換!

ポイント交換対象賞品

5ポイント
地域通貨「きら」
500円分

3ポイント
パークゴルフ1ラウンド
無料招待券
町指定ゴミ袋

交換期間は
令和7年3月31日(月)
まで

中井町健康課

平日 8:30~17:15 土・日・祝日を除く

TEL 81-5546 E-mail:kenkou@town.nakai.kanagawa.jp

協賛 中井スポーツパートナーズ



令和6年度 健康ポイント 主な対象事業

事業名	対象者	実施時期(予定)等	ポイント数
特定健康診査	40～74歳	[集団]10/2、10/21、10/22[個別(施設)]	いずれか1回 2ポイント
健康づくり健康診査	35～39歳、 75歳以上	[集団]10/2、10/21、10/22[個別(施設)]	
胃・肺・大腸がん検診	40歳以上	[集団]10/1・10/2・10/21・10/22・10/23	1項目 1ポイント、 年間2ポイントまで
前立腺がん検診	50歳以上		
子宮頸がん検診	20歳以上	[集団]11/1・11/7・12/1[個別(施設)]	
乳がん検診	30歳以上		
胃がん内視鏡検査	50歳以上偶数年齢	[個別(施設)]	
肝炎(C型・B型) ウイルス検診	40歳以上肝炎ウィ ルス検診未受診者	[集団]10/1・10/2・10/21・10/22・10/23 [個別(施設)]※(他の健診等と同時実施の方を除きます)	1ポイント
人間ドック	35歳以上	(特定健康診査や健康づくり健康診査 でポイントを受け取った方を除きます)	2ポイント
ウォーキング記録	18歳以上	ウォーキング記録等を健康課へ (令和6年1月1日以降の記録)	30日間1ポイント、 年間3ポイントまで
体重測定記録 または 血圧測定記録	18歳以上	血圧記録または体重記録を健康課へ (令和6年1月1日以降の記録)	
健康づくりステーション 利用	18歳以上	測定結果の記録等を健康課へ	測定2項目以上で 1ポイント 年間3ポイントまで
運動教室(メタボ予防)	74歳以下	5/17(金)、7/3(水)、9/12(木)、 11/14(木)、1/22(水)、3/19(水)	初回時に 1ポイント
骨密度測定会	18歳以上	7/24(水)、8/14(水)	1ポイント
健康スポ・レク2024	18歳以上	6/2(日)	
公民館事業(運動教室等)	18歳以上	ホームページ、広報紙等に掲載します 中井町LINE も見てね！ 	初回時に 1ポイント
なかい文化財めぐり ウォーキング	18歳以上		
「みんなでラジオ体操」 しませんか？(夏季開催)	18歳以上		
ユニカール練習会・ モルック練習会	18歳以上		
里都まちなかい ノルディック・ウォーク	18歳以上		
フレイルチェック	おおむね65歳以上		
母親・父親教室	☆参照	☆【産前】妊婦さんとそのパートナー ☆【産後】生後2か月～はいはい前までの お子さんのお母さん・お父さん	初回時に 1ポイント
産後ほっとステーション	産後1か月健診後から 3～4か月児健診前まで	健康カレンダー等をご確認ください 	
育児相談	育児中(就学前まで) の方、妊娠中の方		
離乳食講習会	4～8か月児の保護者		
和太鼓フィットネス	18歳以上		
転倒骨折予防教室(全域)	おおむね65歳以上		

実施時期は予定です。また、気象状況などから、事業を中止・延期する場合があります。広報紙や町ホームページ等でご確認ください。
上記以外に追加事業がある場合は広報紙等に掲載します。
勤務先(社保)の特定健診や人間ドックの受診もポイントの対象です。

お問合せ先
中井町健康課
TEL 0465-81-5546