

***** 健診を受けて *****

健康ポイントをゲット!

健診などの対象事業でポイントを集めて賞品と交換

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。
- 健康づくり健診、勤務先(社保)の特定健診・がん検診等は、健康課へ結果をお持ちください。(家族の代理可)

ポイント交換対象賞品

5ポイント
地域通貨
「きら」500円

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)
- 賞品の交換は年度内に**2つまで**。(2回に分けての交換も可能です。)家族等が集めたポイントの合算はできません。
- ポイントの有効期間は無期限です。
※ 令和3年度以前のポイントは期限があります。

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

中井町健康課

平日 8:30~17:15
(土・日・祝日、年末年始を除く)

TEL 0465-81-5546

協賛 中井スポーツパートナーズ



交換期間は
令和6年3月29日(金)
まで

令和5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]10/25、10/26、10/27[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]10/25、10/26、10/27[個別(施設)]	
胃・肺・大腸がん検診	40歳以上	[集団]10/2・10/3・10/25・10/26・10/27	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		
乳がん検診	30歳以上	[集団]11/2・11/6・11/19[個別(施設)]	
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歳以上肝炎ウイ ルス検診未受診者	[集団]10/2・10/3・10/25・10/26・10/27 [個別(施設)]※(他の健診等と同時実施の方を除きます)	
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	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	
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
骨密度測定会	18歳以上	7/20(木)、8/29(火)	1ポイント
健康スポ・レク2023	18歳以上	6/4(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	
なかい文化財めぐり ウォーキング	18歳以上		
健康マラソン大会	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		
ユニカール教室	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		
産後ほっとステーション	産後1か月健診後から 3～4か月健診前まで	<div data-bbox="702 1601 1173 1691" data-label="Text"> <p>【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</p> </div>	初回時に 1ポイント
育児相談	育児中(就学前まで) の方、妊娠中の方	健康カレンダー等をご確認ください	
和太鼓フィットネス	18歳以上	<div data-bbox="869 1758 1005 1892" data-label="Image"> </div>	
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、気象状況や感染症の発生状況などから、事業が中止・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