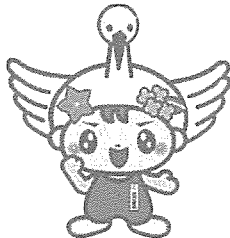


令和7年度 健康ポイント 主な対象事業

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]10/9、10/29、10/30[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		
胃・肺・大腸がん検診	40歳以上	[集団]10/8・10/9・10/29・10/30・10/31	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]11/6・11/13・11/30[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]10/8・10/9・10/29・10/30・10/31 [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7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7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
骨密度測定会	18～74歳	8/27(水)【申込み5/12～】	1ポイント
健康スポ・レク2025	18歳以上	6/1(日)【健康づくりコーナー参加者】	
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		
「みんなでラジオ体操」 しませんか？(夏季開催)	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  中井町 健康カレンダー 検索	
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

健診を受けて 健康ポイントをゲット！

令和7年度版

健康診断や健康づくり事業に参加して
ポイントを集めると賞品と交換できます
対象／中井町にお住まいの18歳以上の方

交換期間
令和8年3月31日(火)
まで

賞品の交換は、年度内に2つまで！！

(2回に分けた交換も可能です。)

地域通貨「きら」
500円分

5ポイント

中井中央公園パークゴルフ
1ラウンド
無料ペアチケット

3ポイント

町指定ゴミ袋

3ポイント

ポイントを集める方法

- 集団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)

賞品の交換方法

- 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)
- 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。

対象事業は
裏面を見てね！

中井町健康課

TEL 0465-81-5546

平日 8:30~17:15 土・日・祝日を除く

E-mail: kenkou@town.nakai.kanagawa.jp

協賛 中井スポーツパートナーズ



なかまる