

みんなが健康なまちをめざそう



# 令和6年度 健康づくりポイント事業

この事業は、市民の健康づくりへの動機付けと運動習慣の定着を目的としています。  
健康づくり事業への参加や取り組みでポイントが貯まると、商品券がもらえます。

## 【対象者】

20歳以上かつ65歳の誕生日前日までの天城町に住民登録のある方

## 【申込み期間】

令和6年4月1日（月）  
～令和7年3月31日（月）

1

## ポイントカードを作る

〈交付場所〉

天城町保健センター

- ポイントカードは1人1枚です。
- 申請用紙への記入が必要です。

2

## ポイントをためる

対象事業に参加し、ポイントカードにスタンプをもらうことでポイントを貯めることができます。

対象事業は裏面をご確認ください。

3

## 商品券と交換する

ポイントが5ポイント以上まで貯まったら、ポイントカードを保健センター窓口へ提出してください。

- 5ポイント=500円分の商品券（商工会加盟店で利用できます）
- 一人につき、一年度50ポイントを限度



〈問合せ先〉

天城町天城431番地 天城町保健センター

【電話】0997-85-4100

ポイント対象となる取り組みは、下記のとおりです。

## 町が主体となって実施するもの

### ①各種健診受診 5P

- ・ 特定健診 5P
- ・ 職場健診 5P
- ・ 人間ドック 5P

### ②各種がん検診受診 3P

- ・ 肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がん、骨粗しょう症、歯周病  
・・・各3P

### ③特定健診・ 3P

#### がん検診の精密受診

- ・ 特定健診・がん検診の精密受診  
・・・3P

### ④結果報告会参加 5P

#### 特定保健指導利用者

- ・ 特定健診結果報告会への参加 5P
- ・ 特定保健指導初回・修了 各5P

### ⑤対面保健指導 3P

#### 利用（上記以外）

- ・ 対面保健指導 ・・・3P

### ⑥町が実施する 1P

#### 運動教室・健康相談参加利用

- ・ 運動教室・健康相談 ・・・1P

## 参加者が自ら実践するもの

### ⑦歩数、血圧測定、体重測定

月に3P

- ・ 歩数 : 1日6,000歩以上を月15日以上
  - ・ 血圧測定 : 1か月に20日以上測定
  - ・ 体重測定 : 1か月に20日以上測定
- ※携帯電話のアプリや手帳等の記録で確認が必要です

・・・各3P