

平成29年度 「元気・健康ポイント事業」のご案内

市民の皆さんが積極的に健康づくりに参加して、いつまでも健やかな毎日を過ごしていただけるよう、元気・健康ポイント事業を実施します。健康チャレンジ宣言（食事や運動などの生活習慣改善）や各種健（検）診、健康づくり事業に参加してポイントを獲得し、ポイント数に応じて参加賞（商品券）や抽選で豪華商品が当たります。

対象者 平成29年度内に30歳以上となる市民

参加方法

① まずはポイントカードを手に入れよう！

【ポイントカード配布場所】 つがる市役所（国民健康保険課・健康推進課）、
稲垣出張所、車力出張所、つがる出張所（イオンモールつがる柏内）

② ポイントを貯めよう！

ポイントを貯める方法は3つ。詳しくは、次ページのポイント対象事業をご覧ください。

- ・ポイントカードの健康チャレンジ宣言に○をつける（必須）
- ・基本健診を受診する（40歳以上の方は必須）
- ・その他、市で実施している対象事業に参加、献血をする

【ポイントを貯める期間】 5月1日(月)～平成30年2月28日(水)

【スタンプ押印場所】 各事業会場、健診結果等の提出は市役所（国民健康保険課・健康推進課）

③ 50ポイント貯めたら500円分の商品券と交換しよう！（おひとり1回限りです）

【商品券交換場所】 つがる市役所（国民健康保険課・健康推進課）、
稲垣出張所、車力出張所、つがる出張所（イオンモールつがる柏内）

【交換期間】 1回目 11月27日(月)～12月1日(金)
2回目 平成30年2月26日(月)～3月2日(金)

④ 100ポイント以上貯めて、豪華賞品が当たる抽選会に応募しよう！

【応募受付場所】 つがる市役所（国民健康保険課・健康推進課）、
稲垣出張所、車力出張所、つがる出張所（イオンモールつがる柏内）

【応募受付期間】 11月27日(月)～平成30年3月2日(金)

【抽選会】 平成30年3月中旬予定（当選者には個人通知します）

【抽選賞品】 **1等** ダイソン掃除機（1名） **2等** 高精度加湿空気清浄機（1名）
3等 つがる地球村ペア宿泊券（3名）
4等 つがる市特産物加工品セット5,000円相当（若干名）
5等 つがる市商工会商品券3,000円分（若干名）

【問い合わせ先】 電話42-2111 国民健康保険課(内線273)・健康推進課(内線307)



広 告

屋根・外壁住宅塗装工事一式

北 山 建 装



〒037-0025
住所 五所川原市大字セツ館字鶴ヶ沼150-35
TEL FAX 0173-26-6654
URL <http://www.p-kitaken.com/>

広 告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム・塗装



月々払いのリフォームローンも取り扱っております。
屋根・外壁リフォーム専門店 アートリフォーム株式会社 0173-33-4713
五所川原市セツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

全面改築リフォーム
中古住宅改装
減築、増築
◆ホームページは◆
Google アートリフォーム
塗装 アートリフォーム

ポイント対象事業

①健康チャレンジ宣言～ ★ポイントを貯めるための必須項目です。

下記から、チャレンジ項目を1つ以上選択（いくつチャレンジしてもポイントは10ポイント）

- す** ～ すぐそこまでなら歩きます
- き** ～ きちんと治療を継続し、悪化を防ぎます
- で** ～ 適正体重を知り、食べ過ぎ・飲みすぎに気をつけます
- す** ～ すすんで歯の健康チェックをします
- つ** ～ つがる野菜を取り入れ、バランスの良い食事を心がけます
- が** ～ がん検診や健康診断をすすんで受けます
- る** ～ ルールを守り、分煙・禁煙に取り組みます
- し** ～ 趣味や生きがいをもち、地域で生き生き暮らします



②対象事業

事業名	ポイント数	備考
基本健診 ★40歳以上の方はポイントを貯めるための必須項目です。必ず受けてください。 40歳代の方には、10ポイント加算されます。		
●国保特定健康診査（集団または個別）	30	集団は会場で押印 個別は結果提出で押印
●後期高齢者等健康診査（集団または個別）	30	
●フレッシュ健診（30～39歳国保加入者対象の健診）	30	会場で押印
●人間ドック（特定健診検査項目条件を満たすもの）	30	結果提出で押印
●事業者健診（職場で実施している健診）	30	結果提出で押印
がん検診（市で実施している検診が対象です）		
●胃がん検診	10	集団は会場で押印 個別は結果提出で押印
●大腸がん検診	20	
●肺がん検診	10	
●前立腺がん検診	10	
●子宮頸がん検診	10	
●乳がん検診	10	
その他の検診（市で実施している検診が対象です）		
●結核検診（65歳以上が対象）	10	結果提出で押印
●ピロリ検診 （20～39歳（便中ピロリ菌抗体検査）、40～49歳（ABC検査））	10	
特定健康診査の事後指導（対象者に個別に案内している事業です）		
●40・50歳代初回受診者保健指導	5	会場で押印
●糖尿病改善教室	5	会場で押印
●特定保健指導（積極的支援・動機づけ支援の初回面接）	5	会場で押印
健診結果保健指導 （地区健康相談や市役所に基本健診結果を持参して、市保健師・栄養士から保健指導を受けた場合にポイントになります）	5	会場で押印
基本健診の結果が総合判定で異常なし	20	結果提出で押印
健康づくり事業（市広報等でご案内します）		
●若がえり健康教室（運動教室） 年20回実施	5	10回以上参加で会場で押印
●健康づくり講座 年2回実施	5	講座毎に会場で押印
献血（1回実施毎に10ポイント）	10	献血カード提出で押印