

令和6年度 つがる市

対象 30歳以上
つがる市
市民

元気・健康ポイント

交換
期間

令和6年

5/23(木)

令和7年

3/27(木)

つがる市元気・健康ポイントは、
皆さんの積極的な健康づくりを
応援するための事業です。
ご参加をお待ちしております。



▼参加方法▼

市の健診(検診)に

申し込む!

▶市が実施する特定健診
や、がん検診に申し込み
すると、ポイントカード
が郵送されます。

元気・健康ポイントを

集める!

▶特定健診やがん検診など
を受診すると、
ポイントを集めること
ができます。

ポイントカードを提出して

商品券と交換!

▶50ポイント以上で
「つがる市商工会共通商
品券」500円分と
交換できます。

※ポイント対象事業は、裏面の事業1・事業2をご覧ください。



ポイントカードについて ポイントカードは以下により配布します。

- ①市の集団健診(特定健診・健康診査・がん検診)の申込者には、受診票と一緒に郵送します。
- ②市の個別健診(特定健診・健康診査)の申込者には、受診後にポイントを押印したカードを郵送します。
- ③国保年金課でも配布しています。

事業1または事業2で商品券と交換した方は

さらに 抽選対象事業(裏面の事業3)に参加すると!

「つがる市商工会共通商品券(3,000円分)」が抽選で当たります!

※事業に参加すると、抽選に自動的に登録されます。改めて、抽選に応募する必要はありません。
※抽選は令和7年3月を予定しています。当選者には個別に通知いたします。

抽選で80名に
当たる!

事業 1 合計 50 ポイント以上で商品券(500 円分)と交換できます。(交換は 1 人 1 回です)

対象事業等		ポイント数
基本健診	国保特定健康診査(40 歳以上の国保加入者)	40 p
	後期高齢者等健康診査(後期高齢者医療保険加入者)	40 p
	生活保護世帯の特定健康診査・健康診査	40 p
	人間ドック	40 p
	事業者健診(職場の健診、30 歳以上の社保・共済加入者)	40 p
	フレッシュ健診(30～39 歳の国保加入者)	45 p
がん検診	胃がん検診	5 p
	大腸がん検診	5 p
	肺がん検診	5 p
	子宮頸がん検診(女性/30 歳以上、隔年受診)	5 p
	乳がん検診(女性/40 歳以上、隔年受診)	5 p
その他	結核検診(市の個別検診、65 歳以上)	5 p
献血	※1回5ポイント。加点は1人3回まで。	5 p
ジェネリック医薬品を希望することの明確な意思表示 (ジェネリック希望シール貼付済みお薬手帳等の提示ほか(健診会場等でシール貼付可))		5 p

ポイント対象事業

事業 2 下記は 1 つ 50 ポイントで、商品券(500 円分)と交換できます。

対象事業等	ポイント数	備考
基本健診の結果が全て異常なし	50p	市の健診結果通知書に押印したポイントカードを同封します。
みなし健診 (特定健診を受けていない国保加入者) (健康診査を受けていない後期高齢者医療保険加入者)	50p	治療中の検査結果を提供いただく事業。 提供いただいた方にポイント押印したカードを送付します。
事業者健診の結果提出(40 歳以上の国保加入者)	50p	職場の健診結果をご持参ください。
禁煙外来治療成功者(30 歳以上の国保加入者)	50p	市指定医療機関において、治療が成功した方が対象です。
特定保健指導<初回指導参加者>(国保加入者)	50p	市の特定健診結果により、対象者には個別案内します。

抽選で 3,000 円分の商品券が当たります。

事業 3 事業 1 または事業 2 で商品券と交換した方は、下記事業に参加すると自動的に、抽選に登録されます(ただし、抽選は 1 人 3 回まで、当選は 1 人 1 回です)。

対象事業	抽選参加方法	
脳ドック (40 歳以上の国保加入者及び 後期高齢者医療保険加入者)	受診で1回	
骨粗しょう症検診 (女性/40・45・50・55・60・65・70 歳)	実施で1回	
歯周病検診(30・40・50・60・70 歳)	受診で1回	
後期高齢者歯科口腔健診	受診で1回	
特定保健指導(2/28 までに指導終了した方)	終了で1回	体重・腹囲減少または生活改善で、さらに1回登録
糖尿病改善教室	参加で1回	検査値改善や生活改善で、さらに1回登録
フレッシュ健診結果説明会	参加で1回	
新体幹トレーニング教室	参加で1回	※5回以上の参加が必要です
40～59 歳の特定健診初回受診者保健指導	参加で1回	
健康づくり講座	参加で1回	
市が指定する健康づくり事業	参加で1回	体重減少または生活改善で、さらに1回登録
健康チャレンジ (体重・歩数いずれかを1か月間継続して記録し、2/28までに国保年金課へ提出)	記録提出で1回 (1人1回です)	※記録表は国保年金課、各出張所で配布しています。 市ホームページからダウンロードもできます。 任意の様式でも可。

抽選対象事業

※2/28までに参加した分(健(検)診は、2/28までに市で受診が確認できた分)が対象となります。