

令和3年度 田舎館村 健康ポイント



村では、村民の皆様の健康づくりを目的として、健康ポイントカードによるポイント事業を実施しています。

健康ポイントは、各種健（検）診の受診や健康づくりイベントへの参加、運動や食事、禁煙などの健康づくりに取り組むことで獲得でき、5ポイントで村指定もやせるごみ収集袋（30枚入り1セット）と交換できます。

ポイントを貯めて、健康も商品もゲット！！



対 象 者 20歳以上の田舎館村民

ポイント獲得・景品引き換え期間 令和3年5月6日～令和4年3月31日

ポイントを貯めるには？

【必須項目】

◎**特定健診（脳ドック含む）・健康診査を受ける**
（社会保険等の特定健診は、結果を持参するともらえます）

【ポイント対象項目】

☆ 各種がん検診、健診結果説明会、健康づくりイベント参加など

☆健康づくりに関する取り組みをする

（野菜を一皿増やす、減塩、ウォーキング、ラジオ体操、禁煙など）

⇒取り組んだ内容や期間について厚生課窓口にてアンケートに記入していただきます。

⇒詳しくは裏面参照

カード配布・スタンプ押印場所

- ・村の健（検）診会場
- ・役場厚生課健康推進係窓口

ごみ袋引き換え場所

- ・役場厚生課健康推進係窓口

※ごみ袋の引き換えはお一人様年一回までです。

【お問い合わせ先】 役場厚生課健康推進係 TEL:58-2111(内線 152・153)

令和3年度 田舎館村健康ポイント対象事業一覧

事業名（今年度実施分のみ）		備考		
健（検）診関係	健康診査	特定健診・健康診査・脳ドック 職場健診・人間ドック (特定健診項目を満たすもの)	集団健診は会場で、個別健診・脳ドックは結果持参で押印。 結果持参で押印。	※必須項目
	がん検診等	胃・大腸・肺・前立腺がん検診	集団検診は会場で押印。	
		子宮頸がん・乳がん・骨密度検診	個別検診、職場または個人の検診や検査は結果や診療明細書持参で押印。	
		肝炎ウイルス検査・結核検診	結果持参で押印。	
	健診結果説明	健診結果説明会 (対象者に説明会の案内をしています)	会場または訪問等で押印。 村健診以外は結果持参時の面談で押印。	
健診結果が総合判定で異常なし (軽度異常または治療継続の方も対象)		結果持参で押印。		
健康に関する取り組み	食事	野菜を一皿増やす、一口30回以上噛んでいる、減塩など食生活改善に関する取り組みを1か月以上続けている場合。	厚生課窓口で押印。 行っている取り組み内容についてアンケートに記入。 ※新たに始めた場合も、すでに実施している場合もポイント対象となります。	
	運動	ラジオ体操、ウォーキング、スポーツなどの運動を1か月以上続けている場合。		
	喫煙	禁煙を1か月以上続けている、もともと吸っていない場合。		
	成果	取り組みを行って検査値が改善。 (体重、腹囲、血糖値、血圧等)		数値のわかるものを厚生課窓口 に持参していただき、保健師等が確認をして押印。 ※体重、腹囲、血圧は役場で測定可能。
イベント参加など	村民体育レクリエーション大会※	会場（救護）で押印。		
	ウォーキングで健康づくり※ (食生活改善推進委員会主催・秋頃)	会場（受付）で押印。		
	収穫感謝祭（食生活改善推進コーナー）※	会場で押印。		
	健（検）診受診勧奨の標語 (保健協力員会主催・11月頃)	標語持参で押印。		
	献血	村の会場で押印。 村以外は献血カード持参で押印（併せて1回のみ）。		

※上記イベントに関しては、新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合もありますので、あらかじめご了承ください。