

獲得ポイントの計算表

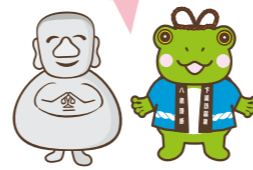
1	自身の取り組み	10p×	つ=	P
2	健康づくり・生涯スポーツ・イベント (保健センター・公民館・体育館)	10p×	回=	P
3	特定健診・がん検診・人間ドック等			P
合計				P

100Pたまり次第、
早めに特典交換をしましょう!

ポイントの特典交換 最終締切 2020年3月31日(火)

※但し、2019年度末(2~3月)に健診を受け、結果書が4月に届く方は2020年5月末まで交換が可能です。

おめでとう!



※事務局最終確認

ポイント確認	
月	日

ポイントがたまったら

▼太枠内に必要事項を記入し、こちらのシートを
保健センターへお持ちください。

ご希望の交換特典を、下記より1つ選び☑を入れてください。

- 下諏訪商連の商品券1,000円分 (下諏訪商連加盟店で利用できます)
or
 クオカード1,000円分 (コンビニ等で利用できます)

氏名		性別	男・女
住所	下諏訪町		
電話番号			
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日

該当する保険種別に○をしてください。

健康保険種別	国民健康保険(国保)	後期高齢者医療保険	その他(社保)
--------	------------	-----------	---------

アンケート 全員にお聞きします。

しもすわ健康づくり応援ポイントをきっかけに

(1) 各種健(検)診を受診しましたか? はい いいえ

「国保特定健診」を受診した方は以下のアンケートにもお答えください。

(1) 個別健診・集団健診の会場(場所)はいかがでしたか? 良い 普通 悪い

(2) 来年も受診しますか? はい いいえ

※いいえを選択した方は理由を教えてください。

- 忙しくて受診する時間がない 健康に自信がある 病院に通院している
 その他()

こちらのシートは、特典と引き換えに保健センターで回収します。

健康になって
1,000円(特典)
もらっちゃお!

2019年度

この事業は健康ポイントを
100ポイント集めると
1,000円分の特典に
交換できる事業です



参加対象者

町内に住所を有する
20歳以上の方

取り組み開始日

2019年 4月1日(月)~

ポイント交換期間【最終締切り】

ポイントがたまり次第~

2020年
3月31日(火)まで

※交換は年度内に1人1回のみです。交換期間内に必ず特典の交換を行えるよう、計画的にポイント獲得をしましょう。

ポイント交換の特典

100ポイントためると1,000円分の特典に交換できます!

選べる特典

下諏訪商連の商品券1,000円分 or クオカード1,000円分

1 ポイントを貯めよう!

特定健診、生活習慣病検診の受診や該当講座の受講、ご自身の健康づくりの取り組みに励みます。
②、③ページに取り組みの記録をしましょう。

2 特典と交換しよう!

100ポイントたまったら、1,000円分の特典と交換できます。
保健センターへ管理シートを持ってお越し下さい。

3 特典を利用しよう!

交換した特典を自由に利用しましょう。
商連商品券の場合
商連加盟のお店で欲しいものにつかっちゃお!
クオカードの場合
コンビニでも使えて便利だね!

ポイントになる取り組み

事業等	内容	ポイント	管理
①健康づくりの自主的な取り組み		各10	②ページへ
②健康づくり生涯スポーツ	保健センター・公民館・体育館が主催する講座やイベント (上記3施設が応援ポイント付与とみなす事業に) 参加するとポイントGet!	各10	②ページへ
③特定健診、生活習慣病検診(職域含む)	特定健診・後期高齢者健診・人間ドック	各80	③ページへ
	がん検診(胃・大腸・肺・前立腺・子宮・乳房)	各20	
	特定健診後の保健指導(初回・最終)	20	
	歯科健診(治療以外:健診として実施したもの)	20	
	骨密度検査	20	



やしまる

お問合せ先 下諏訪町保健センター

〒393-0086 下諏訪町4590-5(清水町) ☎(0266)27-8384(保健センター直通)



万治くん



1 自身の取り組み

必ず1項目は取り組みましょう。

	取り組み内容	ポイント
<input type="checkbox"/>	1 運動の継続 (具体的な取り組み➡)	10P
<input type="checkbox"/>	2 食生活の改善 (具体的な取り組み➡)	10P
<input type="checkbox"/>	3 血圧管理(家庭血圧の測定)	10P
<input type="checkbox"/>	4 体重管理(体重測定を行い、適正体重を維持している)	10P
<input type="checkbox"/>	5 病気の管理(定期受診・治療継続)	10P
自由記載欄 ※上記のほか自身で行っている取り組みをご記入ください。		
<input type="checkbox"/>	6	10P
<input type="checkbox"/>	7	10P
<input type="checkbox"/>	8	10P

取り組んだ番号に☑を入れてください。

1 の合計ポイント 10P× 項目= P

2 健康づくり・生涯スポーツ・イベント(保健センター・公民館・体育館)

教室名: 参加日: 西暦 年 月 日	10P	教室名: 参加日: 西暦 年 月 日	10P	教室名: 参加日: 西暦 年 月 日	10P
教室名: 参加日: 西暦 年 月 日	10P	教室名: 参加日: 西暦 年 月 日	10P	教室名: 参加日: 西暦 年 月 日	10P
教室名: 参加日: 西暦 年 月 日	10P	教室名: 参加日: 西暦 年 月 日	10P	教室名: 参加日: 西暦 年 月 日	10P
教室名: 参加日: 西暦 年 月 日	10P	2 の合計ポイント 10P× 回=		P	

該当事業に関するお問合せ先

- ◆保健センター TEL: 27-8384
- ◆公民館 TEL: 28-0002
- ◆体育館 TEL: 27-1455

こちらのポイント押印は、それぞれの事業
担当施設で行いますので、参加当日はこち
らの管理シートを必ずお持ちください。



3 特定健診・がん検診・人間ドック等

特定健診 後期高齢者健診 人間ドック 受診日:西暦 年 月 日 場所:	} いずれか1つを受診	80P	子宮がん検診 受診日:西暦 年 月 日 場所:	20P	
			乳房がん検診 受診日:西暦 年 月 日 場所:	20P	
胃がん検診 受診日:西暦 年 月 日	20P	大腸がん検診 受診日:西暦 年 月 日	20P	歯科健診 受診日:西暦 年 月 日 場所:	20P
肺がん検診 受診日:西暦 年 月 日	20P	前立腺がん検診 受診日:西暦 年 月 日	20P	骨密度検査 受診日:西暦 年 月 日 場所:	20P
保健指導 初回:西暦 年 月 日 最終:西暦 年 月 日 場所:保健センター 担当保健師【 】	20P	3 の合計ポイント		P	



「しもすわ健康づくり応援ポイント」の 取り扱いについて

◆医療機関での健(検)診は現地でスタンプの押印をおこないません。
健(検)診結果による確認をしますので、特典交換にお越しいただく
際、こちらの管理シートと健(検)診結果をセットでお持ちください。

- ◆集団健(検)診の場合は現地でスタンプを押印しますので、こちらの管理シートを
健(検)診当日にお持ちください。
- ◆職場で受診した健診もポイント付与の対象ですので、健診結果をお持ちください。
- ◆管理シートは、1人につき1枚です。
- ◆特典の交換は本人以外でも大丈夫! ご家族による交換が可能です。
- ◆100ポイントたまったら、④ページに必要事項を記入し保健センターへお持ちください。

日々の生活において、1、2、3 すべての項目に取り組み、
バランスの良い健康づくりにつとめましょう

特典の交換場所は、保健センターです