

獲得ポイントの計算表

1	特定健診・がん検診・人間ドック等	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・健康ステーション)	P
3	自身の取り組み	P
4	仲間との体力づくり(自主グループ)	P
合計		P

100Pたまったら、
早めに特典交換をしましょう!

おめでとう!



※事務局最終確認

ポイント確認	
月	日

ポイントの特典交換 締切 2025年3月31日(月)

※但し、2025年(2~3月)に健診を受け、結果書が4月に届く方は2025年5月末まで交換が可能です。

ポイントがたまったら

▼太枠内に必要事項を記入し、管理シートを
保健センターへお持ちください。



アンケート 体重についてお聞きします。(該当するものに☑を記入)

1. 体重測定をしますか? 毎日する 月に数回 ほとんど測らない
2. やせ過ぎや太り過ぎに気をつけていますか? はい いいえ
3. 自分のBMI(体格指数)を知っていますか? はい いいえ

BMIの計算法: BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMIの値が右表の範囲より大きい場合は「肥満」となり、
小さい場合は「やせ」で低栄養が疑われます。

年齢	目標BMI値
18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

アンケートにご協力ありがとうございます。

氏名			
住所	下諏訪町		
電話番号			
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日
健康保険証の種類	<input type="checkbox"/> 国民健康保険(国保)	<input type="checkbox"/> 後期高齢者医療保険	<input type="checkbox"/> その他(社保)

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)
- クオカード1,000円分 (コンビニ等で利用できます)

管理シートは、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!

2024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

取り組み期間
2024年
4月1日(月)~
2025年
3月31日(月)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 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(こちらのシート)
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60	②ページへ
	がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳房)・骨密度検査	各20	
	特定健診後の保健指導(初回・最終)	20	
	歯科健診(妊婦/20・30・40・50・60・70歳/後期高齢者)	20	
②健康づくり 生涯スポーツ	精密検査の受診	20	②ページへ
	保健センター・公民館・体育館・健康ステーションが 主催する健康講座や健康イベントに参加	各10	
③健康づくりの自主的な取り組み		各10	③ページへ
④仲間との体力づくり(自主グループ)		20	③ページへ



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)



管理シート

2024年度

いろいろ参加して
ポイントをためよう!!

1 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 職域健診 受診日: 年 月 日 場所:	いずれか1つを受診 60P	胃がん検診 受診日: 年 月 日	20P
		大腸がん検診 受診日: 年 月 日	20P
		肺がん検診 受診日: 年 月 日	20P
		子宮がん検診 受診日: 年 月 日	20P
		乳房がん検診 受診日: 年 月 日	20P
		骨密度検査 受診日: 年 月 日	20P
保健指導 初回: 年 月 日 最終: 年 月 日 担当保健師【 】	20P	歯科健診(①ページ表該当健診) 受診日: 年 月 日	20P
		精密検査の受診 受診日: 年 月 日	20P
ボーナスポイント① 前年も健康診査を受けた(継続ポイント) 10P ※確認できる健診結果を持参された方のみ		①の合計ポイント P	
ボーナスポイント② 健診結果を活用し、生活習慣を改善して 【 】の値が 【 】から【 】に改善した 20P			

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・健康ステーション)

教室名: 参加日: 年 月 日	10P	教室名: 参加日: 年 月 日	10P	教室名: 参加日: 年 月 日	10P
教室名: 参加日: 年 月 日	10P	教室名: 参加日: 年 月 日	10P	教室名: 参加日: 年 月 日	10P
教室名: 参加日: 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
 - ◆下諏訪町公民館 TEL: 28-0002
 - ◆下諏訪体育館 TEL: 27-1455
 - ◆健康ステーション TEL: 75-5546

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
管理シートを必ずお持ちください。

重点テーマ「こまめに体重測定をしよう」

3 自身の取り組み 必ず1項目は取り組みましょう。取り組んだ番号に☑を入れてください。

	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)、血圧手帳の持参	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

③の合計ポイント 10P× 項目= P

4 仲間との体づくり(自主グループ)

運動のグループ名: (団体名) 複数のグループで活動している場合はどれか1つを記入してください。	20P
--	-----



「しもすわ健康づくり応援ポイント」の取り扱いについて



- ◆医療機関等での健(検)診は現地でスタンプの押印をおこないません。健(検)診結果により押印をします。特典交換にお越しいただく際、管理シートと健(検)診結果をセットでお持ちください。
- ◆町の集団健(検)診の場合は現地でスタンプを押印しますので、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。

健診(検診)受診と生活習慣改善で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