



# 100ポイントためて地域限定商品券と交換 健康ポイント事業に参加しましょう

☎健康課成人健診係 ☎42-9055



「運動や食事など、健康目標を決めて取り組み、成果を振り返る」「健診(検診)を受ける」「健康講座に参加する」など、内容に応じてポイントがもらえます。100ポイント以上ためると、地域限定商品券1,000円分と交換できますので、ぜひ参加しましょう。

**対象** 30歳以上の市民(平成5年4月1日以前に生まれたかた)  
※公務員を除く

**ポイント付与期間** 4月1日～令和5年3月31日(金)



## <ポイント対象事業・ポイント数>

70P	人間ドック
60P	<b>New!</b> 始める市の健診(検診)【今年度中に40歳になるかた限定】 ▶市の健診(検診)を一つでも受診すると付与
30P	特定健康診査、後期高齢者の健康診査、職場の健康診査、大腸がん検診
20P	肺がん検診または胸部X線撮影、胃がん検診
10P	各種検診(子宮がん、乳がん、肝炎ウイルス、前立腺がん、歯周疾患)、脳ドック、後期高齢者歯科健康診査、特定保健指導、チャレンジTHE減塩講座、食の市民講座、エンジョイ!エクササイズ講座、専門家に学ぶ健康講座、健康☆粋いき人財育成講座(同講座のフォロー研修を含む)、こころの健康づくり講演会、在宅医療普及啓発講演会、出前講座(健康課・保険課)、傾聴ボランティア養成講座、山田記念ロードレース大会* <sup>1</sup> 、チャレンジデー* <sup>1</sup> 、ウォーキングデー大館大会* <sup>1</sup> 、体力テスト* <sup>1</sup> 、水中運動教室* <sup>1</sup> 、スポレク祭* <sup>1</sup> 、さつきラン&ウォーク* <sup>1</sup> 、オクトーバーラン&ウォーク* <sup>1</sup> 、医療を考える集い* <sup>2</sup> <p style="text-align: right;">※1 スポーツ振興課主催 ※2 大館北秋田医師会主催</p> <p><b>New!</b> 健康目標成果あり ▶必須ポイントの「健康目標」に取り組み、成果を振り返って改善された場合に付与</p> <p><b>Check!</b> 健診(検診)の継続受診 ▶商品券との交換申請時に、令和3年度の健診(検診)結果票を提示した場合に付与 ※令和3年度、令和4年度ともに健診(検診)を受けた場合のみ</p>

※追加となる事業がある場合は、広報おおだてや市ホームページで随時お知らせします。

## <健康ポイントへの参加方法>

### <step 1>

#### ポイントカードをもらう

各種健診(検診)・講座会場のほか、下記の場所で配布します。  
市ホームページからダウンロードすることもできます。

**[配布場所]**  
健康課(保健センター内)  
保険課(市役所本庁舎)  
比内・田代総合支所

### <step 2>

#### ポイントをためる

**①必須ポイント**  
自分で決めた健康目標に取り組み、成果を振り返りましょう。

**②選択ポイント**  
健診(検診)を受けたり、健康講座などに参加するとポイントがもらえます。

### <step 3>

#### 地域限定商品券と交換

①と②の合計で100ポイント以上ためると、地域限定商品券1,000円分と交換できます。  
交換の際はポイントカード裏面のアンケートを記入してください。  
※商品券の交換は1年度につき、1人1回のみです。