

令和8年度
大館市

健康ポイントカード

1

健康目標に
チャレンジ

2

健診や講座等を
受ける

3

1,000ポイント達成
1,000円分
商品券もらえる!



対象者 30歳以上の大館市市民(平成9年4月1日以前生まれ)※公務員除く

ふりがな	
氏名	(男・女)
生年月日	昭和・平成 年 月 日 (歳)
住所	大館市
電話番号	
職業	<input type="checkbox"/> 無職 <input type="checkbox"/> 会社員(公務員除く) <input type="checkbox"/> 自営 <input type="checkbox"/> パート勤務 <input type="checkbox"/> その他()
代理人による交換の場合	私は下記の代理人に商品券の交換を委任します。 年 月 日 代理人氏名 _____

地域限定商品券1,000円を受領しました
 交換期間内ではじめてのポイント交換です(交換期間内1人1回のみ)
 年 月 日
 受領者氏名 (本人・代理人)

収集した個人情報にはサービス向上目的に限定して利用します。ご本人の許可なしに第三者へ情報を渡すことはありません。

事務処理欄	本人確認	交付商品券No	担当者
マイナンバーカード その他()	運転免許証 資格確認書		

商品券
交換期間 令和8年9月1日(火)～令和9年4月30日(金)

交換会場 大館市保健センター

受付時間 9時～12時、13時～16時 ※第3月曜日は17時～19時も受付

持ち物 ポイントカード、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)
※スタンプ押印なし/市の健診以外 → ポイント証明書または健診結果

アンケートにご協力ください

Q1. これまで健康ポイントに参加したことがありますか

参加したことがある 今回が初めて わからない

Q2. 健康ポイントを何で知りましたか

ポスター/チラシ 健診会場 健康講座 広報 新聞
家族/知人からの勧め WEB その他()

Q3. 昨年度、健康診査やがん検診を受診しましたか

受診した 受診しなかった わからない

Q4. 健康ポイントは、今年度の健診(検診)を受けるきっかけになりましたか

きっかけになった きっかけにならなかった わからない

Q5. 健康ポイントに参加したことで始めた取り組みはありますか

減塩 バランスの良い食事 体を動かす 歩く 体重測定
禁煙 健康講座参加 健診やがん検診受診 歯科検診
その他() 特になし

Q6. ご意見・ご感想等

()

ポイント付与期間

令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

※本人以外のポイントは合算不可

※健康保険適用の検査はポイント対象外

STEP 1～3
必須ポイント

STEP 4
健診・講座ポイント

合計

ポイント

+

ポイント

=

ポイント



健康目標を立てる

10ポイント

STEP

1

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 減塩する | <input type="checkbox"/> 体重測定 | <input type="checkbox"/> 血圧測定 |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べる | <input type="checkbox"/> 体を動かす | <input type="checkbox"/> 禁煙 |
| <input type="checkbox"/> 休肝日をつくる | <input type="checkbox"/> その他 () | |



目標に取り組む

10ポイント

STEP

2

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1か月程度取り組む | <input type="checkbox"/> 2か月以上取り組む |
|------------------------------------|------------------------------------|



成果を振り返る

- | | |
|-------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> 変化なし | 10ポイント |
|-------------------------------|--------|

STEP

3

- | | |
|---|--------|
| <input type="checkbox"/> 血圧や検査値を維持・改善した | 20ポイント |
| <input type="checkbox"/> 運動が習慣化した | |
| <input type="checkbox"/> 体重が改善した | |
| <input type="checkbox"/> 禁煙した | |
| <input type="checkbox"/> 休肝日をつかった | |
| <input type="checkbox"/> その他 () | |

STEP

4

健診・講座ポイント



▼いずれか1つのポイントを獲得できます

特定健診または 後期高齢者の健診	職場の健診	人間ドック
30ポイント	30ポイント	70ポイント

▼複数ポイントを獲得できます

大腸がん検診	肺がん検診 (胸部X線撮影)	胃がん検診	継続ポイント 前年度の健診/がん 検診結果を1枚持参
30ポイント	20ポイント	20ポイント	10ポイント
肝炎ウイルス 検診	前立腺がん検診	脳ドック	健康講座など
10ポイント	10ポイント	10ポイント	10ポイント
子宮がん検診	乳がん検診	骨粗しょう症 検診	健康講座など
10ポイント	10ポイント	10ポイント	10ポイント
歯周疾患検診	後期高齢者 歯科健診	40歳限定ポイント 市の健診を受けると ポイントGET 対象S61.4.2～S62.4.1生	健康講座など
10ポイント	10ポイント	60ポイント	10ポイント