

令和5年度 大館市

＼健康ポイントを100ポイント貯めると／

地域限定

1,000円分の商品券が貰える！

対象者：
今年度30歳以上の大館市民
(公務員を除く)



① ポイントカードをもらう

- ▼ 健康ポイントカード配布場所
- ▼ 各種健診・講座会場、健康課（保健センター内）
- ▼ 保険課（市役所本庁舎内）、比内総合支所、田代総合支所
- ▼ 市ホームページからダウンロードできます。



② 健康ポイントを貯める

- ▼ ポイント付与期間 令和6年3月31日（日）まで
- ▼
- ▼ 必須 健康目標に取り組む
- ▼ ポイント + 選択 健診・講座等を受ける
- ▼ ポイント 成果を振り返る



選択 健診・講座等を受ける
ポイント 健診(検診)の継続受診など

③ 地域限定商品券と交換（交換は年度内、1人1回のみ）

商品券交換期間 令和5年9月1日（金）～令和6年4月30日（火）

【大館市保健センターでの交換】

日 に ち ▶ 令和5年9月1日（金）～令和6年4月30日（火）
※土日祝日、年末年始を除く

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

【田代地域・比内地域での交換】

日 に ち	受付時間	会 場
10月17日（火）	10時～11時	田代公民館
	13時30分～15時	比内総合支所

問 大館市福祉部健康課 大館市字三ノ丸55番地（保健センター内） ☎42-9055

令和5年度 大館市

健康ポイント 健診・講座・イベント等一覧

70点

人間ドック

60点

★【40歳限定】始める市の健診（検診）
今年度40歳（S58.4.2～S59.4.1生まれ）に
なるかたで、市の健診（検診）を1つでも
受診すると付与

30点

特定健診
後期高齢者の健康診査
職場の健康診査
大腸がん検診

20点

肺がん検診または胸部X線撮影
胃がん検診

10点

●検診
子宮がん検診
乳がん検診
肝炎ウイルス検診
前立腺がん検診
脳ドック
後期高齢者歯科健康診査
歯周疾患検診
健診（検診）の継続受診
令和4年度と令和5年度ともに健診（検診）
を受けると付与

商品券との交換申請時に、令和4年度の
健診（検診）結果票を1つお持ちください。

10点

●指導

特定保健指導

10点

●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★粹いき人財育成講座（基礎、7+0-研）
食生活改善推進員養成講座
糖尿病重症化予防市民公開講座
チャレンジTHE減塩講座
食の市民講座
こころの健康づくり講演会

●講座

在宅医療普及啓発講演会
傾聴ボランティア養成講座
出前講座（健康課・保険課）
水中運動教室※1
医療を考える集い※2

●イベント

山田記念ロードレース大会※1
チャレンジデー※1
ウォーキングデー大館大会※1
体力テスト※1
スポーツ祭※1
さつきラン＆ウォーク※1
オクトーバーラン＆ウォーク※1
※1：スポーツ振興課主催
※2：医師会主催

●健康目標

★健康目標成果あり

健康目標を決めて実践し、成果を振り
返り、成果がみられた場合に付与

対象事業は
このマークが目印！



対象講座の情報は、随時広報おおだてでお知らせします。