

令和6年度 たてやま健幸ポイント事業に係る対象事業等一覧

種類	No.	対 象 事 業 ・ 内 容	ポイント数
けんしんポイント	1	国保特定健診の受診	2
	2	後期高齢者健診の受診	2
	3	勤務先での健診の受診	2
	4	人間ドック（脳ドック含）の受診	2
	5	各種がん検診の受診（子宮頸、乳、肺、胃、大腸、前立腺）	各 1
	6	肝炎ウイルス検診の受診	1
	7	骨粗しょう症検診の受診	1
	8	歯周病検診の受診	1
	9	健幸サロンでの健康測定機器の使用	1
	10	乳幼児健診（乳児健診，乳児相談，1歳6か月児健診，3歳児健診の受診）	各 2
	11	学校・幼稚園・保育園での身体測定	各 1
	12	予防接種（18歳未満のみ）	各 1

※直近1年以内の健（検）診や予防接種等がポイント付与の対象です。
健（検）診の結果票や、母子手帳等、健（検）診を受けたことが分かるものや、
予防接種を受けたことが分かるものを健康課までご持参ください。

種類	No.	対 象 事 業 ・ 内 容	ポイント数
イベントポイント	1	健康課・高齢者福祉課が行う健康教育・健康相談等への参加	各 1
	2	健幸サロンへの訪問（機器の使用を問わず）	各 1
	3	献血（献血カード等を健康課までご持参ください。）	各 1
	4	若潮マラソン大会への参加	1
	5	鏡ヶ浦サンセットウォーキングへの参加	1
	6	館山市民スポ・レク祭への参加	1
	7	私の体力チェック（市民体力測定会）への参加	1
	8	館山市ポッチャ大会への参加	1

※各会場等でスタンプを押ししてもらいましょう。
（献血は健康課にてスタンプを押しします。直近1年以内の献血が対象です。）

種類	No.	対 象 事 業 ・ 内 容	ポイント数
しゅうかんポイント	1	2週間程度以上の継続的かつ健康的な取り組み	ポイント入すト れカ ば ー ド に 具 体 的 に
		例) 仲間とラジオ体操を続けている。	
		例) 毎日、30分間散歩して、2kgやせられた。	
		例) 毎日、減塩に気をつけて、うす味に慣れた。	
		例) がんばって、2週間以上の禁煙を続けている。	
		例) 休肝日を毎週、2日以上設けて節制している。	
		例) かかりつけ医、かかりつけ薬剤師がいる。	
		例) 後発医薬品（ジェネリック薬品）を利用している。	
		例) マイナ保険証を利用している。	
	など		

種類	No.	対 象 事 業 ・ 内 容	ポイント数
かいぜんポイント	1	基本健診の検査値（体重や腹囲、血圧等）が前年から改善している。	ばドポ 1にイ ポ記ン イ入ト ンすカ トレー
		（数値が比較できるものを健康課までお持ちください。）	
	※かいぜんポイント欄に数値を記載して応募した方は、特別抽選を行います。 （けんしんポイント、イベントポイント、しゅうかんポイントを4ポイント全て集めて応募する方のみ有効です。）		