

たてやま健幸ポイント事業に係る対象事業等一覧

R8.4.1更新

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（ラブラッドアプリ等を健康課でご提示ください。）	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	私の体力チェック（市民体力測定会）への参加	1
	7	館山市ボッチャ大会への参加	1
※各会場等でスタンプを押してもらいましょう。 （献血は健康課にてスタンプを押します。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	ポイント記入すれば1ポイントに自動的に
		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。	
		など	

種類	No.	対 象 事 業 ・ 内 容	ポイント数
キープ・かいぜんポイント	1	直近1年以内の基本健診の結果が ・前年から続けて全項目で正常値を保った ・所見ありから正常値に改善した項目がある （数値が比較できるものを健康課までお持ちください。）	（健康ポイント）1ポイントが
		※かいぜんポイントの応募者のみで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。）	