

健康づくり ポイント事業の流れ

事業参加申込

参加申込書を各支所・健康づくり課、市内の南高医師会会員の医療機関、島原南高歯科医師会会員の歯科医院に提出し、ポイント台紙、健康づくり目標事業記録表、ガイドブックをもらう。



各事業の取り組み

- 健(検)診受診
- 血圧・体重・歩数、自転車記録
- お口の清掃、毎食野菜、毎日体操・運動の取り組みなど。



ポイントを貯める

ポイントがもらえる事業に参加し、ポイント台紙にスタンプを押してもらう。



ポイント交換

ポイント台紙裏面の交換申請書に必要事項を記入し、各支所に提出。貯まったポイント数に応じて商品券引換券や MINA コインまたはクオカードと交換。



参加者の声

- 健康づくりのいいきっかけ作りになっています。
- 血圧・体重・歩数記録を取っていくうちに、習慣になり、自分の毎日が数値に残っていくのが面白いと思いました。

📍健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

コツコツ貯めよう!! 健康ポイント

ポイント対象となる取り組みは、下記のとおりです。

①参加特典・紹介特典 100p

- ・本ポイント事業に参加するだけで100ポイント
- ・家族や友人を紹介して、紹介された人が参加した場合(紹介者にポイント)

②各種健診 300~800p

- ・若年者健診受診...800ポイント
- ・特定健診受診、後期高齢者健診、職場健診(健診結果票提出)の受診...300ポイント
- ・歯周病予防健診...500ポイント

③がん検診 200p

- 胃がん、結核・肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がん受診...各200ポイント
- ※人間ドックまたはPET健診で実施したがん検診はポイントの対象となります。

④健診結果説明会 などへの参加 100~200p

- ・健診結果説明...100ポイント
- ・健康相談、集団健診時の歯科相談参加各200ポイント

⑤健康づくり 目標事業参加 100~600p

- ・血圧、体重、歩数、自転車
100日記録...各300ポイント
200日記録...各600ポイント
- ・お口の清掃、毎食野菜、毎日体操・運動を
100日中80日以上達成...各100ポイント
- ・「マイチャレンジ」として自分で選んだ項目に
チャレンジすると100ポイント(3項目まで)

⑥健康づくりイベント などへの参加 100p

- ・健康づくりに関連したイベントや講演会などに
参加...各100ポイント
- 例:新体力テスト・脳力アップ教室、オルレフェアなど



健康づくりポイント事業とは...

市民一人ひとりが『自分の健康は自分で作り、自分で守る』という意識を持って、健康的な生活習慣の定着を推進することを目的とした事業です。

どんなことをするの?

健康診査やがん検診の受診、運動や血圧管理などへの取り組み、健康づくりに関連したイベントに参加するとポイントが貯まります。

貯めたポイント数に応じて、MINAコインポイントや商品券引換券またはクオカードと交換できます!

※MINAコインとは、市内の加盟店で買い物ができる南島原市独自の電子地域通貨。通称「ミナコ」。

貯まったポイントは

- 1,000ポイント⇒1,000円分
- 2,000ポイント⇒2,000円分
- 3,000ポイント⇒3,000円分
- 4,000ポイント⇒4,000円分

と交換できます!!(上限4,000ポイント)

申込無料 申請書に必要事項を記入するだけの簡単申し込み!

- 対象者...南島原市民で20歳以上の人
- 実施期間...4月1日~令和6年3月31日
- 申込先...各支所・健康づくり課、市内の南高医師会会員の医療機関、島原南高歯科医師会会員の歯科医院

イベント
まちの話題
市政通信
コラム
インフォメーション
保健・子育て

イベント
まちの話題
市政通信
コラム
インフォメーション
保健・子育て