

# 南島原市健康づくりポイント事業

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つくり、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。

- 1,000ポイント ⇒ 1,000円分の商品券等
- 2,000ポイント ⇒ 2,000円分の商品券等
- 3,000ポイント ⇒ 3,000円分の商品券等
- 4,000ポイント ⇒ 4,000円分の商品券等

と交換できます。



南島原市在住の  
20歳以上の人



健診

毎年1回健診の受診



運動

毎日プラス10分!



食事

毎日プラス一皿の野菜・減らそう塩分



禁煙

禁煙チャレンジ!

# 南島原市健康づくりポイント事業の流れ

## ～事業参加の流れ～



## 対象者

南島原市に住所を有する20歳以上の人(ただし、学校に在学の人を除く)

## 参加期間

令和6年4月から令和7年3月末日まで


## 参加申込受付

参加申込書を必ず健康づくり課又は各支所窓口等に提出し、ポイント台紙を受け取ってください。

## ポイント交換

ポイントが貯まったら、**台紙裏面の交換申請書**に必要事項を記入のうえ、各支所窓口へ提出し、ポイント交換をお願いします。年度内に一人1回に限ります。交換期間は、7月から翌年3月末日までです(交換時間:午前9時から午後5時まで。ただし、土・日曜日・祝祭日を除く)。

## 商品券等

南島原市内の登録取扱店が発行する商品券等の引換券、MINAコイン(ミナコ)※またはクオカードと交換することができます。

※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通貨。通称「ミナコ」。

## お問い合わせ

南島原市役所 健康づくり課 ☎ 0957-73-6641



## 健康づくりポイント対象事業一覧表

区 分		ポイント	備 考
①参加・紹介特典	参加特典	100	年度内1回のみ
	紹介特典	100	
	ながさき健康づくりアプリダウンロード 	300	
②特定健診など	特定健診等	300	
	若年者健診(20～39歳) 国保加入者	800	
	歯科健診	500	
③がん検診	胃がん	200	
	肺がん・結核	200	
	大腸がん	200	
	乳がん	200	
	子宮頸がん	200	
	骨粗しょう症検診 	200	
	前立腺がん	200	
④健診結果説明・健康相談	健診結果説明	100	
	健康相談	200	
	歯科相談	200	
⑤健康づくり目標事業 (※)200日以上 の記録で追加ポイント 獲得	血圧測定	300/600	
	体重測定	300/600	
	歩数測定	300/600	
	自転車・体操・運動	300/600	
	朝食を食べた 	100/200	
	野菜を毎食食べた	100/200	
	減塩に気をつけた 	100/200	
	間食を我慢した 	100/200	
	歯磨きを3回した	100/200	
喫煙しなかった 	100/200		
⑥イベント講習会	各種健康づくりイベント・講演会等への参加	100	



## 《ポイント対象事業の詳細》

### ①参加・紹介特典

○参加特典 100ポイント

○紹介特典 100ポイント

- ・ポイント事業に参加した人が家族や友人を紹介して、ポイント事業に参加した場合（紹介した人にポイントを付与）

○ながさき健康づくりアプリダウンロード 300ポイント

- ・ながさき健康づくりアプリ「歩こ〜で！」をスマートフォンにダウンロード後、個人登録した場合



### ②特定健診など

○特定健診等 300ポイント

- ・特定健診を受診した人(40～74歳：南島原市国保加入者)
- ・後期高齢者医療健康診査を受診した人(後期高齢者医療保険加入者)
- ・職場健診を受診した人(受診が確認できる健診結果票が必要)
- ・人間ドックまたはPET健診を受診した人(受診が確認できる健診結果票が必要)

○若年者健診 800ポイント

- ・若年者健診を受診した人(20～39歳：南島原市国保加入者)

○歯周病予防健診等 500ポイント

- ・歯周病予防健診、お口いきいき健康支援事業、妊婦歯科健診等を受診した人

③がん検診 200ポイント

- ・胃がん検診や大腸がん検診等、各種がん検診を受診した人  
※保険診療を伴う検査等は対象になりません。  
※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・健康相談等への参加

○健診結果説明 100ポイント

- ・健診結果説明会に参加した人(集団健診)
- ・各病院で受診し、医師から結果説明を受けた人(個別健診)

○健康相談 200ポイント

- ・各町で開催される健康相談に参加した人

○歯科相談 200ポイント

- ・集団健診会場で歯科相談を受けた人

## ⑤健康づくり目標事業参加

### ◎チャレンジ健康記録

- ・ 下記の測定を行った人 100日で300ポイント、200日で600ポイントを付与【別紙】へ記録

○体重測定

○血圧測定

○歩数測定

○自転車・体操・運動

自転車による通勤・買い物や体操、ストレッチなど  
各種運動を10分以上行った人 別紙に「○」記録

- ・ 下記の取り組みを実施した日は、別紙に「○」を記録  
100日で100ポイント、200日で200ポイントを付与

○朝食を食べた

- ・ 朝食を食べた人(食べた時間は問いません)

○野菜を毎食食べた

- ・ 毎食野菜を食べた人

○減塩に気がつけた

- ・ 減塩を気につけ、取り組んだ人

○間食を我慢した

- ・ 朝食、昼食、夕食以外の食事をとらなかった人

○歯磨きを3回した

- ・ 朝、昼、晩に歯磨きや義歯の清掃をした人

○喫煙しなかった

- ・ 1日の中で喫煙しなかった人、もともと喫煙していない人

※ 別紙「健康づくり目標事業記録表」に記録が必要です。

各々8割以上(80日以上または160日以上)達成の場合にポイントを付与します。

なるべく継続して記録してください。

## ⑥健康づくりイベント・講習会等への参加

○1イベントごとにポイント付与 100ポイント

- ・ 健康づくりに関連した各種イベントや講演会等へ参加した人  
(新体カテスト・脳力アップ教室・オルレフェアなど)

※ポイントの対象となるかどうかは広報紙や市ホームページ等でご確認ください。

〈参考〉

1. 自分のBMIを確認しましょう！

体重( )kg÷身長( )m÷身長( )m= BMI

区分	BMI
低体重	18.5未満
普通	18.5以上～25.0未満
肥満(1度)	25.0以上～30.0未満
肥満(2度)	30.0以上～35.0未満
肥満(3度)	35.0以上～40.0未満
肥満(4度)	40.0以上

BMI25以上になると生活習慣病のリスクが2倍以上になります。(厚労省e-ヘルスネット)

※標準体重は、BMI =22になります。(理想的な数値で病気になりにくいとされています。)

※BMIと身長から標準体重を求めるには

BMI( 22 )×身長( )m×身長( )m= kg

2. 自分のBMI又は年齢から目標体重を決めてみましょう。

目標体重	kg
------	----

目標とするBMIの範囲

18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

※厚生労働省の「日本人の食事摂取基準2020年版」より

※BMI18.5未満の高齢者は、免疫力の低下や筋力低下からの転倒をおこしやすくなります。(健康長寿ネット)

◎歩数測定、自転車・体操・運動をされる前に自分の目標を決めてみましょう。

一日の目標歩数は、日頃の歩数 **プラス1,000歩**を目標にしてみましょう。

自転車・体操・運動の場合は、日頃の時間 **プラス10分**を目標にしてみましょう。

※ ポイント対象事業は、ながさき健康づくりアプリ「歩こ～で！」とほぼ同じ内容です。

ぜひ、アプリをダウンロードして、アプリにも記録してみてください。

「歩こ～で！」を利用して獲得したポイントで、県が実施するイベントに応募してみましょう。








## 南島原市健康づくりポイントQ&A

Q1	紹介特典のポイントをもらうには紹介者の同席は必要なの？	A1	紹介した人の同席は問いませんが「紹介した人のポイント台紙」が必要です。又、紹介された人の申請時にしかポイントは付きません。
Q2	ポイントをもらうにはどうするの？	A2	ポイント台紙をご覧ください。 ①⇒健康づくり課、各支所 ②・③⇒健(検)診会場、医療機関、歯科診療所(ただし、結果通知書を持参してもらえれば健康づくり課・各支所でポイントは付きます。) ④⇒各会場又は医療機関 ⑤⇒健康づくり課、各支所 ⑥⇒各会場 <b>(ただし、記録表を提出してください。)</b>
Q3	1年に何回も健康相談を受けたら、受けた回数分ポイントはもらえるの？	A3	健康相談については、1回を上限とし、1回分のポイントしか付きません。
Q4	ポイント台紙を忘れて、事業に参加したらどうすればいいの？	A4	『ポイント台紙を忘れた』旨各事業会場で職員に申し出てください。ポイント引換券をお渡しします。後日、最寄りの支所でポイントをもたらってください。
Q5	ポイントを貯めた台紙を紛失したらどうすればいいの？	A5	既に貯めていたポイントは無効となります。申し訳ありませんが、新しい台紙でもう一度ポイントを貯めてください。
Q6	ポイント台紙を家族や友人に譲ったり、合算していいの？	A6	自分自身の健康づくりのために取り組んでいるものですので、他の人に譲ったり合算したりできません。
Q7	人間ドックやPET健診での300ポイントと別にがん検診のポイントはもらえるの？	A7	<b>人間ドックやPET健診を受診した場合でも、がん検診のポイントは付与します。</b>
Q8	健康づくり目標事業参加のポイントはどうすればもらえるの？	A8	記録した日に○を記入し、健康づくり課又は各支所で日数に応じてポイントを付与します。
Q9	貯めたポイント交換時の余ったポイントは？ 次に繰り越せるの？	A9	<b>交換時の余ったポイントは交換できません。また次年度に繰り越しはできません。</b>
Q10	血圧の記録は自分の持っている血圧手帳でも良いの？	A10	血圧手帳でも良いです。記録があるものをご持参ください。またこれに限らず『健康づくり目標事業』の項目は手帳等で記録が確認できれば大丈夫です。
Q11	MINAコイン、またはクオカードとそれぞれ交換はできるの？	A11	できます。(例えば3,000ポイント獲得し、2,000ポイントのクオカードと1,000ポイントのMINAコインと交換できます。ただし、1,000ポイント単位。)

# 令和6年度 南島原市健康づくりポイント台紙 【ポイント獲得例】




①参加・紹介特典・ながさき健康づくりアプリダウンロード

参加特典	紹介特典	県アプリDL
受付 (月日)	受付 (月日)	受付 (月日)
100P 	100P 	300P 

②特定健診など


特定健診等	若年者健診	歯科健診
受付 (月日)	受付 (月日)	受付 (月日)
300P 	800P	500P

③がん・結核検診(ただし、保険診療を伴う検査等は、対象になりません。)

胃がん検診	肺がん・結核検診	大腸がん検診
受付 (月日)	受付 (月日)	受付 (月日)
200P 	200P 	200P 



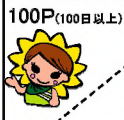
乳がん検診	子宮頸がん検診	骨粗しょう症検診
受付 (月日)	受付 (月日)	受付 (月日)
200P 	200P	200P



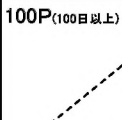
④健診結果説明・健康相談等への参加

前立腺がん検診	結果説明	健康相談
受付 (月日)	受付 (月日)	受付 (月日)
200P	100P 	200P

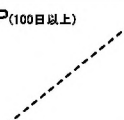


⑤健康づくり目標事業参加  
(100日以上記録が必要です。)

歯科相談	体重測定	血圧測定
受付 (月日)	受付 (月日)	受付 (月日)
200P 	300P(100日以上)  (200日以上)+300P	300P(100日以上)  (200日以上)+300P

歩数測定	自転車・体操・運動	朝食を食べた
受付 (月日)	受付 (月日)	受付 (月日)
300P(100日以上)  (200日以上)+300P	300P(100日以上)  (200日以上)+300P	100P(100日以上)  (200日以上)+100P

野菜を毎食食べた	減塩に気がつけた	間食を我慢した
受付 (月日)	受付 (月日)	受付 (月日)
100P(100日以上)  (200日以上)+100P	100P(100日以上)  (200日以上)+100P	100P(100日以上)  (200日以上)+100P

⑥健康づくりイベント・講習会等への参加

歯磨きを3回した	喫煙しなかった	
受付 (月日)	受付 (月日)	受付 (月日)
100P(100日以上)  (200日以上)+100P	100P(100日以上)  (200日以上)+100P	100P 

受付 (月日)	受付 (月日)	受付 (月日)
100P	100P	100P

① 500 P + ② 300 P + ③ 800 P + ④ 300 P + ⑤ 1300 P + ⑥ 100 P = 合計 3300 P

確認者 印	

3,000円分のMINAコインと交換



住所 南島原市〇〇町口△番地 氏名 〇〇 〇〇

目標体重 60kg 1日の目標歩数 5,000 歩

※体重、血圧、歩数は測定した数値を記録しましょう。それ以外の項目は実施した日に“〇”をつけましょう。

各々8割以上（80日以上または160日以上）達成の場合にポイントを付与します。

日付	体重(kg)	血圧	歩数(歩)	自転車運動	朝食	野菜	減塩	間食	お口	禁煙	日付	体重(kg)	血圧	歩数(歩)	自転車運動	朝食	野菜	減塩	間食	お口	禁煙
					〇	〇	〇	〇	〇	〇						〇	〇	〇	〇		
1	7/1	60	上 130 / 80 下	5000	〇	〇	〇	〇	〇	〇	26	/	上 / 下								
2	7/2	61	上 125 / 75 下	6000		〇	〇			〇	27	/	上 / 下								
3	7/3	62	上 132 / 82 下	7000	〇	〇	〇	〇		〇	28	/	上 / 下								
4	7/4	60	上																		
5	7/5	61																			
6	7/6																				
7	7/7																				
8	7/8																				
9	7/9																				
10	7/10																				
11	7/11																				
12	7/12																				
13	7/13																				
14	7/14																				
15	7/15																				
16	7/16																				
17	7/17																				
18	7/18																				
19	7/19																				
20	7/20																				
21	7/21																				
22	7/22	60																			
23	7/23	61																			
24	7/24	62	上 132 / 82 下	7000	〇	〇	〇	〇		〇	49	/	上 / 下								
25	7/25	60	上 130 / 80 下	5000	〇	〇	〇	〇		〇	50	/	上 / 下								

[健康づくり目標事業記録表の書き方のポイント]



- ・血圧測定の理想は朝と夜の測定ですが、チャレンジはどちらか1回でOKです。
- ・体重測定のタイミングですが、①起床直後(トイレを済ませた後)、②夕食直後、寝る前など、測定タイミングを揃えると体重変化がわかりやすくなります。
- ・歩数は1日の歩数を記録しましょう。
- ・自転車・体操・運動は、自転車による通勤・買い物や、体操、ストレッチ、各種運動(10分以上)を行った日に〇を記入。
- ・朝食を食べた日は“〇”をつけましょう。
- ・毎食野菜とは、サラダでも煮物でも毎食野菜を食べることです。達成できたら“〇”をつけましょう。
- ・減塩は、塩分を控えたり、減塩食品を使った日に“〇”をつけましょう。
- ・間食は、間食をしなかった日に“〇”をつけましょう。
- ・お口の清掃とは、朝・昼・晩の3回以上、歯磨きや義歯の清掃をした場合が対象です。達成できたら“〇”をつけましょう。
- ・禁煙は、禁煙した日に“〇”をつけましょう。
- ・旅行など諸事情で、計測ができない日が続いた時は、記入欄は空欄にせず、つめて記入しましょう。継続することが大切です。