

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・歩数記録
- お口の清掃、毎食野菜、毎身体操・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

- 健康づくりに興味がわいて頑張ろうと思うようになりました。
- ポイントを楽しく貯めることができました。
- 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。

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 100P

- ・参加するだけでポイント獲得
- ・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 300~700P

- ・若年者健診受診…700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
- ・人間ドックPET健診受診…700ポイント(がん検診のポイントはつきません。)
- ・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

④健診結果説明会 などへの参加 100~200P

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

⑤健康づくり 目標事業参加 100~600P

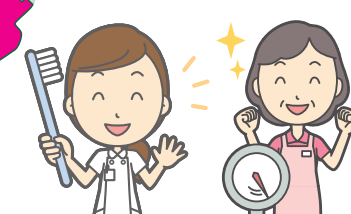
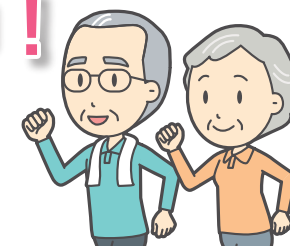
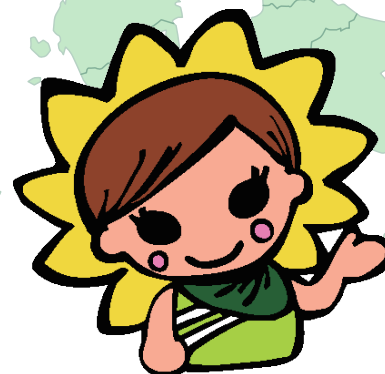
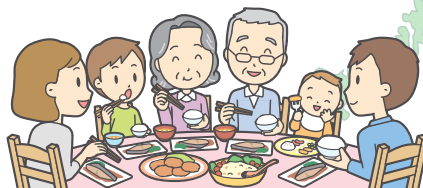
- ・血圧、体重、歩数
100日記録…各300ポイント
200日記録…各600ポイント
- ・お口の清掃、毎食野菜、毎身体操・運動を
100日中80日以上達成…各100ポイント

⑥健康づくりイベント・ 講演会などへの参加 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

南島原市健康づくりポイント事業

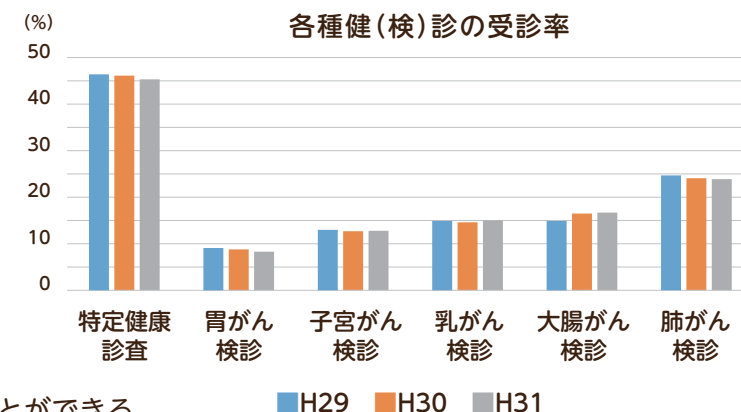
健康づくりに全集中!



お問い合わせ…健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

いま南島原市は…

病気の早期発見・早期治療に役立つ各種健(検)診の受診が低いこと、医療費の高騰が課題となっています。



そこで!!

市民の皆さんが健康で明るい生活が続けることができるよう、南島原市健康づくりポイント事業を実施しています。

できることから チャレンジしてみませんか?

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市内の商品券取扱店が発行する商品券と交換できる商品券引換券、MINAコイン(ミナコ)、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!!



- 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4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