

今年もやります！

智頭町健康ポイント事業

健康ポイントって？

平成28年度から始まった健康マイレージ事業で、各種健診、健康教室への参加など、健康づくり活動に対してポイントが付与されるものです。

20ポイントためると町内店舗などで使える『杉小判(千円分)』に引き替えられます。ポイントの対象事業は下表のとおりです。また、ポイント達成者の中から、年度末に抽選で素敵なプレゼントが当たります。

町内在住の18歳以上の人は、どなたでも参加できます！健康づくりを意識してポイントを集めましょう。

20ポイントで1000円分の杉小判を進呈！

(杉小判は町内の「木の宿場プロジェクト」参加店でお使いいただけます)



平成30年度 ポイント対象事業一覧

健康ポイント内容	ポイント数
健康講座・健康講演会・介護予防教室	2
特定健診・後期高齢者健診	6
人間ドック・町ドック・脳ドック	8
各種がん検診・肝炎ウイルス検査	2
職場で行う定期健康診断(ドック含む)	3
ウォーキングサポーター養成講座	5
ウォーキング事業(町・公民館主催)	2
食生活改善教室	2
介護予防のための体操教室(月1回のみ)	1
森林セラピー・トレッキングなど	2
ウォーキンググループの登録(※1)	3
グループによるウォーキング実施(※2)	2
ヨガ・いのちね授業(いのちね主催)	1
(新)歯周疾患検診・後期高齢者医療歯科健康診査	2

※1：3人以上のグループをつくって福祉課に申し出て、登録してください。

※2：登録したグループによるウォーキングを実施。

(1ヶ月のうち10日以上活動で2ポイント/月)

抽選結果について

平成29年度の20ポイント達成者の抽選結果は、広報6月号で報告します。

※昨年とポイント対象事業、ポイント数が変わっていますので右表を参照ください。※ポイントの引き替えは随時としましたが、10月1日からとなります。

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101

「年に1回、必ず健康チェック」を習慣に！ 平成30年度 住民健診のご案内

本当に健康なのかを調べるために・・・

がん、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、40歳頃からその兆候が現れはじめ、重症になるまで自覚症状が出ません。

自覚症状のない生活習慣病を早くに見つける方法が住民健診です。

年に1回（乳がん検診は2年に1回）、継続して健診を受けることで、生活習慣病を早期発見、早期治療でき、その後の安心した生活につながります。

受診券について

5月下旬頃、受診券を個人宛に郵送します。

- ・ 茶色の封筒は、がん検診
- ・ 白い大きな封筒は、国保特定健診・後期高齢者健診

※智頭町ドックを申し込んでいる人も受診券が必要です。

健診の受け方

まず、集団健診を利用するか、医療機関で健診をつけるかを選択します。

- ・ 集団健診（検診車）

受診券に同封の案内文に健診日・場所の案内を掲載しています。指定の日時・場所にお越しください。

※乳がん検診は福祉課に予約が必要です。

医療機関健診

6月1日以降、医療機関に事前予約をしてください。健診を実施している医療機関の案内は、受診券に同封しています。

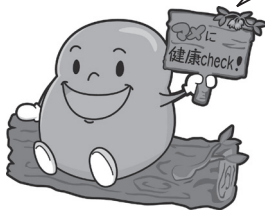
健診当日の持ち物

- ・ 受診券
- ・ 健康保険証
- ・ お薬手帳
- ・ 健康ポイントの台紙（持っている人のみ）

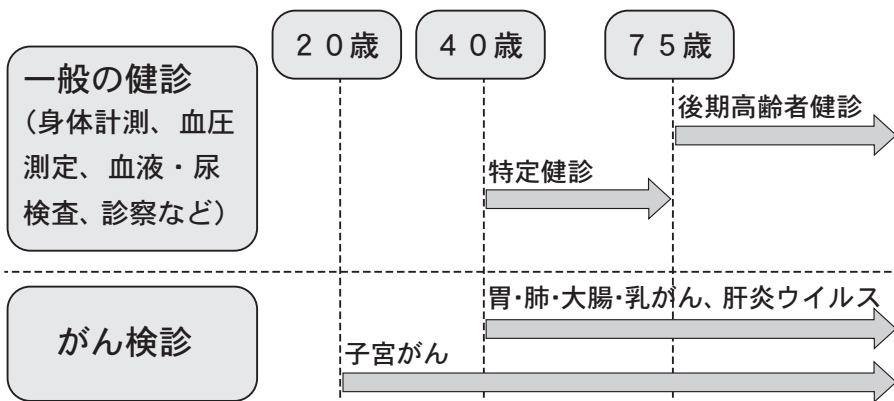
注意事項等

- ・ 乳がん検診はマンモグラフィ撮影のみになります。
- ・ 医療機関での胃がん検診は内視鏡（カメラ）のみとなります。バリウム検査を希望する人は、集団検診（検診車）を利用ください。
- ・ がん検診受診希望の人で医療機関に定期受診中の人は、検診受診前に必ず主治医に相談ください。

健診を受けて健康ポイントをためよう！
20ポイントで1,000円分の杉小判と交換できます！



智頭町健診
キャラクター
まめ助くん



住民健診の対象者

・ 鳥取県智頭町国民健康保険以外の健康保険の人の特定健診は、各健康保険組合や勤務先に問合せください。

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101