

健康チャレンジ 参加の流れ

参加条件

- ①20歳以上で外ヶ浜町に住所がある方
- ②令和8年4月～令和8年12月までに特定健診を受診していること
※社会保険加入者は対象になりません。

参加方法

①特定健診を受診して貯める

町の集団健診または個別健診で特定健診を受診しましょう。
※特定健診を受診していない場合は、本事業の対象となりません。

②保健指導を受けて貯める

健診結果説明会に参加して保健指導を受けましょう。
※健診結果説明会に参加できない場合は個別で対応しますので、希望の日時についてご連絡ください。
※「特定保健指導」や「糖尿病性腎症重症化予防」の対象者には個別でお知らせします。

③健康づくり事業に参加して貯める

【対象事業】

- 医療講演会
- 生活習慣病予防・改善教室
- フィットネス教室



対象となる事業には、チラシに
このマークがついています

④目標の達成に向けて取り組んで貯める

保健指導で設定した目標の達成に向けて、取り組みましょう。

⑤目標の達成状況を報告する

2月下旬頃に福祉課から送付されるはがきに回答し、返送してください。
はがきの内容に応じて抽選を行います。商品の発送をもって当選発表とします。

ポイント一覧

項目	内容	ポイント
健診	特定健診受診	1
保健指導	健診結果に関する保健指導を受ける	1
	特定保健指導 積極的支援	5
	特定保健指導 動機付け支援	3
	糖尿病性腎症重症化予防	5
取組結果	数値目標達成	3
	生活習慣改善目標達成	2
	取組継続・改善	1
健康づくり事業	教室や講演会に参加	1
	その内容を実践	1
	複数参加ボーナス	1