

ポイントの貯め方

①特定健診を受診しよう！

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。

※個別健診の場合、受診時期によってはインセンティブ事業の対象にならない場合があります。
インセンティブ事業に参加する場合は、12月頃までに受診してください。

②保健指導に参加し、目標達成に向けて取り組もう！

対象事業	ポイント
健診結果説明会または健診結果に関する保健指導を受ける	1
保健指導で数値目標を設定し、達成する ※数値目標…体重を〇kg減らす、腹囲を〇cm減らす、HbA1c を〇%にするなど数値に関する目標。	3
保健指導で生活習慣改善目標を設定し、達成する ※生活習慣改善目標…野菜を毎日 350g以上食べる、毎日体重を測る、間食を控えるなど数値目標以外の目標。	2
保健指導で目標を達成し、達成できなかったが、取組を継続できた、または数値が改善した	1
特定保健指導の「積極的支援」の対象者で保健指導を受け、目標達成または数値が改善した	5
特定保健指導の「動機付け支援」の対象者で保健指導を受け、目標達成または数値が改善した	3
「糖尿病性腎症重症化予防」の対象者で保健指導を受け、目標達成または数値が改善した	5

※健診結果説明会に参加できない場合は、別日に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よう！ 1ポイント

- 医療講演会
- 生活習慣病予防・改善教室
- フィットネス教室
- その他福祉課主催の各種事業

※健康づくり事業への参加は上限 1 ポイントとなります。

＼このマークが目印！／



インセンティブ事業の対象となる事業には、お知らせチラシにこのマークがついています。

④目標の達成状況を報告しよう！

年度末に福祉課より送付されるハガキに回答し、返送してください。

ハガキの内容に応じて、福祉課で獲得ポイントを計算し、抽選を行います。

※ハガキは保健指導を受けて、目標を設定した方に送付します。

特定健診を受診したが、保健指導は受けず、健康づくり事業のみ参加した方はインセンティブ事業の対象にはなりませんが、ハガキは送付されませんのでご注意ください。

健康づくり事業に参加し、会場でアンケートに回答すると自動的にエントリーされます。

※保健指導に参加して目標を設定してもハガキの返信がなければ抽選の対象外になりますので、必ず期日までに返送してください。