

あしよろ健康ポイント

令和8年度中に健診を受けたり、健康教室やスポーツ教室に参加するとポイントが貯まります。令和9年2月末までに6ポイント貯まると、先着300名様に町内で利用できる1,000円分の商品券を差し上げます。

健康になって、お買い物もできる、お得な事業です。

20歳以上の足寄町民ならどなたでも参加できます！

1

健診や教室に参加しよう！対象の健診・事業は裏面を確認！

2

いくつ参加できたかチェックしよう！

3

6ポイント貯まったら商品券をもらおう！
まず、下記まで連絡してね！



健康になって
商品券をもらおう！



歩くだけで
ポイントがたまる！

申込み期間：令和8年7月～令和9年2月末（1人1回まで）

お申込み・お問い合わせ先：足寄町役場 こども・健康課 保健推進担当

(TEL 0156-25-2571) 6ポイントたまったら、まずお電話を！

☆いくつ受診・参加しているか、裏面でチェックしてみよう！☆

	対 象 事 業	受けていたら チェック!	ポイント数
健康 診 断 等	健康診断（国保特定健診、すこやか健診、後期高齢者健診、各職場健診、データ受領（下記参照）など）		3
	人間ドック・脳ドック・PETがん検診（特定健診を含む）		3
	胃がん検診（町集団健診・個別健診・職場健診）		1
	肺がん・結核検診（町集団健診・職場健診）、ヘリカルCT		1
	大腸がん検診（町集団健診・職場健診）		1
	前立腺がん検診（町集団健診・職場健診）		1
	子宮がん検診（町集団健診・個別検診・職場健診）		1
	乳がん検診（町集団健診・個別検診・職場健診）		1
	骨粗しょう症検診		1
	歯周病検診※町外で受けた場合、検診受診が確認できる書類の持参が必要です。		1
	B型・C型肝炎ウイルス検診		1
	エキノкокクス検診		1
	献血（1人につき1回まで）※ラブラッド（アプリ）等での記録確認必要		1
	保 健 事 業	こども・健康課もしくは高齢者支援課主催の健康講座	
認知症サポーター養成講座			1
教 育 委 員 会 事 業	元気アップ運動教室の参加		1
	体育館又は温水プール定期券購入 ※定期券コピーもしくは領収書をご持参ください。		1
	※教育委員会主催事業につきましては、教育委員会にあなた様の参加状況を確認させていただくことをご了承願います。		
そ の 他	ニコニコ体操 CD・DVD 利用（こども・健康課で貸し出します）		1
	健康相談の利用（来所もしくはTEL） ※集団健診やデータ受領時の結果説明も該当		1
	歩数計利用（アプリ利用も可。週2回以上計測し、1か月以上の継続が条件） ※歩数によりポイントが異なります【歩数＝総歩数／計測日数】 3,000～4,999 歩：1P 5,000～6,999 歩：2P 7,000 歩以上：3P		1～3
	すこやかロードの利用（こども・健康課でガイドマップお渡しします）		1
	血圧または体重の計測（1か月以上）記録の提出 ※食・運動習慣等の健康予防活動を1か月以上続け、血圧・体重の改善がある場合についてはポイント加算の対象とします（各1P）。		1～4
チェックの数は？6ポイントたまったらこども・健康課へ連絡を！			

○データ受領について～医療機関に通院中の特定健診対象の方は、データの提供にご協力していただくことでポイント加算につながります。

特定健診～身長・体重・腹囲・血圧測定、血液（血糖・脂質検査を含むもの）・尿検査
*血液検査、尿検査の必要項目を満たしていれば、身長、体重、腹囲、血圧は保健師が測定できます。検査結果をお持ちの方はご相談下さい。

○職場健診等については、必要な項目を満たしていればポイントが付きます。結果用紙や領収書等、受診日時や結果が確認できるものを持参しこども・健康課窓口までお越しください。

○歩数、血圧・体重については確認できるものの提示をお願い致します。