

長和町*国民健康保険健康ポイント



長和町イメージキャラクター
なっちゃん

ご参加
お待ちしております！

健診を受けて、健康と

長和の里 地域いきいき券 500円



をゲットしよう！

長和町*国民健康保険健康ポイントってなに？

- 健康づくりに進んで取り組んだ方への特典です。
町民ドック・地区特定健診を受診し、各種がん検診や健康づくり事業に参加してポイントを貯め、500ポイントに達すると、「長和の里 地域いきいき券（500円）」と交換できます。

対象者

- 国民健康保険に加入している、30歳から74歳の方が対象です。

応募方法

STEP 1

- ポイントカードを準備する！
（このチラシの下部に付いています）

STEP 2

- 対象事業に参加してポイントを貯める！

STEP 3

- 500ポイントが貯まったら、ポイントカードに必要事項を記入の上、保健福祉課健康づくり係【保健福祉総合センター】までご持参、または郵送してください。

* ポイント対象事業は裏面をご覧ください。

住所 長和町

かな
氏名

性別 男 ・ 女

電話番号

年齢 歳

お問い合わせは
長和町 保健福祉課 健康づくり係（保健福祉総合センター）

電話：0268-68-3494

長和町*国民健康保険健康ポイント



長和町イメージキャラクター
なっちゃん

健康なっちゃん ポイントカード

ポイントを貯められる期間

2025年4月1日～2026年3月31日

国民健康保険
健康ポイントカード

下記の対象事業に参加して500ポイントを貯めよう！

● ポイント対象事業（ポイントの翌年度への持ち越しは出来ません。）

	ポイント数	対象となる事業	備考
A	300 ポイント	町民ドックを受診	A か B 何れかが 必須です
B	200 ポイント	地区の特定健診（土曜健診を含む）か個別特定健診	
C	100 ポイント	特定健診結果報告会に参加する	
D	100 ポイント	各種がん検診【胃・大腸・肺・乳（マンモ）・子宮・前立腺】 （町民ドック以外で、町が実施するがん検診が対象） 歯周疾患検診・骨密度検診	それぞれ 100 ポイント
E	100 ポイント	健康づくり関連事業 ・保健大学・こころの健康づくり講演会 ・ゲートキーパー養成講座・はつらつ運動教室 ・元気アップ教室・筋肉量測定・教育課主催の運動教室参加など	1 回参加毎に 100 ポイント （上限 300 ポイント）
F	100 ポイント	個人の健康づくり 例：継続したウォーキング、毎日のラジオ体操や長和町の健康体操、 スポーツジムやプールに通う、汁物の塩分測定（要提出）など	上限 200 ポイント
G	100 ポイント	生活習慣の見直し ・生活習慣を見直した結果、前回と比べて健診結果が良くなったとき （体重が減った、血糖値が下がったなど） ・特定保健指導の対象者で、生活習慣に改善が見られたとき ・前年度も健診を受診（30 代国保の方のみ）	上限 200 ポイント

※勤め先や、医療機関で受けた健診結果をご自身で提出して頂いた方には 500 ポイントを差し上げます。

● ポイント対象期間

2025 年 4 月 1 日～2026 年 3 月 31 日

● 注意事項

- ① 長和町国民健康保険から脱退した場合、獲得途中のポイントは無効となります。（ポイントカード提出時に資格確認をします。）
- ② 「地域いきいき券」は 1 年度につき 1 枚の発行となります。また、「地域いきいき券」の有効期限は発行後半年間です。
再発行は出来ませんので期限内にお使いください。
- ③ 国保税の滞納の無い方が対象となります。

お問い合わせ

長和町 保健福祉課 健康づくり係（保健福祉総合センター）

☎：0268-68-3494

E メール：kenko@town.nagawa.nagano.jp



国民健康保険
健康ポイントカード



町民ドック

A 300 ポイント

R7 年度

地区の特定健診か個別特定健診

B 200 ポイント

R7 年度

A か **B** の何れかの受診は必須となります。

- 特定健診結果報告会に参加
- 各種がん検診・歯周疾患検診・骨密度検診
- 健康づくり関連事業（参加 1 事業毎）
（保健大学・こころの健康づくり講演会・はつらつ運動教室
元気アップ教室・教育課主催の運動教室参加など）
- 個人の健康づくり ● 生活習慣の見直し

R7 年度

100 ポイント

R7 年度

100 ポイント

R7 年度

100 ポイント

500 ポイントが貯まったら提出してください！