

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、こども・健康推進課【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 こども・健康推進課 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

2024年4月1日～2025年3月19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】 （町民ドック以外で、町が実施するがん検診が対象）	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

2024年4月1日～2025年3月19日

毎月20日締めで「地域いきいき券」が発行になりますので、翌月1日からの受取となります。

● 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 最終受付は3月19日となりますのでご注意ください。
- ④ 国保税の滞納の無い方が対象となります。

お問い合わせ

長和町こども・健康推進課健康づくり係（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
ポイントカード



町民ドック

A 300ポイント

R6年度

地区の特定健診か個別特定健診

B 200ポイント

R6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（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん）
- 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

R6年度

100ポイント

R6年度

100ポイント

R6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!

【中面】