

垂水市健康ポイント事業の見直しについて

「健康ポイント事業」は、市が実施している各種健診等への参加に応じて健康ポイントを付与し、貯まった健康ポイントを「垂水スタンプ会」の商品券と交換できる取り組みです。40歳以上の市民の方は、どなたでもご参加いただけます。

この「健康ポイント事業」について、利用者アンケート等をもとに、より市民の皆様の健康づくりに役立つように、令和5年度より対象事業と付与ポイントの見直しを行いました。

■ 令和5年度垂水市健康ポイントカードの発送

対象者全員に5月中旬に郵送でお届けします。
(世帯ごとに同封)

■ 令和4年度垂水市健康ポイントカードの交換

- 健康ポイント交換期間
5月16日～9月29日
※5月は窓口の混雑が予想されます。
- 持参するもの
健康ポイントカード
本人確認書類（保険証、免許証等）
- 窓口
市民課国保係、牛根支所、新城支所

☎ 市民課国保係 ☎ 内線 160

◎ 令和5年度ポイント対象事業一覧

がん検診等の受診	獲得ポイント
肺がん検診受診	5ポイント
胃がん検診受診	
大腸がん検診受診	
腹部超音波検査受診	
乳がん検診受診	
子宮がん検診受診	
歯周病検診受診	

たるみず元気プロジェクトへの参加	獲得ポイント
健康チェック参加	10ポイント
健康チェック報告会参加	

国民健康保険・後期高齢者医療被保険者限定事業の受診	獲得ポイント
特定健診受診（国保）	10ポイント
長寿健診受診（後期）	
人間ドック助成利用（国保・後期）	5ポイント
情報提供（医療機関データ、職場健診データ提供）（国保）	
特定保健指導参加（3か月以上の取組）（国保）	
特定保健指導の結果、体重が2kg減少した場合（国保）	
糖尿病重症化予防プログラム参加（国保）	

健康チャレンジの実施 ※下記より、現在できていない項目を1つだけ選んで実施	獲得ポイント
今年度中に禁煙し、半年以上継続する	5ポイント
適正飲酒量を守り、休肝日を週2回設ける	
主食、主菜（肉・卵・魚等）、副菜（野菜、海藻、きのこ等）を意識したバランスよい食事を3食とる	
()分以上のウォーキングまたはジョギングを、週()回以上実施する	
毎食後に歯磨きを行い、半年に1度は歯科医のもとで歯と口のチェックを受ける	
生活リズムを整え、十分な睡眠時間を確保する	
ジェネリック医薬品の利用（国民健康保険限定）	

保健・福祉

障がい者巡回相談

肝属地区障がい者基幹相談支援センターの相談員が、障がい福祉に関する様々な相談をお受けします。

■ 開催日

- 令和5年5月24日（水）
- 令和5年8月23日（水）
- 令和5年11月8日（水）
- 令和6年2月7日（水）

■ 時間

午後1時30分～午後3時

■ 会場

垂水市市民館

◎ 問い合わせ先

福祉課障害福祉係 ☎ 32-11115

障害者委託訓練生募集 （パソコン事務科）

障害をお持ちの方で、早期の就職や再就職を目指すためパソコンの基本操作等の訓練生を募集します。

■ 募集期限

5月29日（月）

■ 訓練期間

（土日・祝日は休み）

■ 時間

7月4日（火）～9月29日（金）

■ 授業料

無料

■ 場所

（鹿屋市旭町3593-127）

特定非営利活動法人愛・あいネット

◎ 問い合わせ先

鹿児島障害者職業能力開発校
☎ 0996-44-2206

「令和5年全国戦没者追悼式」参列遺族募集

国が主催する全国戦没者追悼式に参列する遺族を募集します。また、「次世代への継承」の観点から、18歳未満の遺族の参列も募集します。

■ 日時

8月15日（火）

※前日から団体行動となります。

■ 場所

日本武道館（東京都）

■ 定員

鹿児島県内から65人（申込多数の場合は選考）

■ 対象

戦没者の遺族、一般戦災死没者（空襲等）の遺族

※鹿児島県内に住所登録している遺族に限ります。また、過去に参列したことがない方を優先します。

■ 申込期限

5月1日（月）～31日（水）

※新型コロナウイルス感染状況によっては、変更となる場合もあります。

■ 申込先

福祉課地域福祉係

◎ 問い合わせ先

福祉課地域福祉係 ☎ 内線 126

県庁社会福祉課調査支援係 ☎ 099-286-2830

胃がん検診 腹部超音波検診

- 対象 40歳以上の受診希望者
- 受付 午前8時～午前9時
- 検診料 各検診1000円

※市民税非課税世帯の方と70歳以上の方は無料

■ 注意事項

- ① 治療中の方、妊娠中の方および胃・十二指腸を切除した方は、受診できません。



受診率が下がっています。受診をお願いします！

▼胃がん検診・腹部超音波検診の日程

実施日	会場	胃がん検診	腹部超音波検診
5/17（水）	垂水市市民館	●	●
5/18（木）		●	●
5/19（金）		●	●
5/20（土）		●	●
5/22（月）	新城地区公民館	●	●
5/23（火）	牛根地区公民館	●	●
5/24（水）	柘原地区公民館	●	×
5/25（木）	水之上三和センター	●	×
5/26（金）	協和地区公民館	●	×

※胃がん検診・腹部超音波検診を受診された方には、健康ポイントが5ポイントずつ付与されます！

☎ 保健課健康増進・元気プロジェクト係 ☎ 内線 121・138

- ② 検診当日は、食事や喫煙は禁止ですが検査1時間前までにコップ1杯までの水（水以外は不可）はお飲みになっても構いません。
- ③ 薬を服用した方は、服用から1時間経過しないと受診できませんのでご注意ください。
- ※インスリンを含む糖尿病治療薬服用後は、受診不可です。
- ④ 検診時の服装は、金具・ボタン・プリント等のない服装で受診してください。また貴金属は、はずしてください。