

令和
7
年度

垂水市 健康

ポイント事業

5割 500円から
交換できる！

健康づくりにハマってます！



楽しみながら
健康づくり！

一部事業の
ポイント
アップ！

対 象 者 : 垂水市にお住まいの 40 歳以上の方

※今年度末（3 月 31 日）までに 40 歳になる方を含む

ポイント獲得期間 : 令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日

ポイント交換期間 : 令和 8 年 5 月 13 日～令和 8 年 9 月 30 日

垂水市健康ポイント事業とは？

垂水市民が、健康づくりの意識を高め、生活習慣の改善に努めることを推進し、生活習慣病予防や健康寿命の延伸に繋げ、健康な垂水づくりを実現するための事業です。特定健康診査やがん検診を受けたり、健康に関する取り組みを行ったりすると健康ポイントが獲得でき、獲得した健康ポイントを垂水スタンプ会商品券と交換することができます。

【お問い合わせ先】

垂水市 市民課 国保係 電話 0994-32-1111（内線 140）

手順は簡単 **3** ステップ！

1 健康ポイントを獲得しよう！

健康ポイント対象事業へ参加し、健康ポイントを獲得します。令和7年度 垂水市健康ポイントカードを持参し、その場でスタンプをもらいましょう。詳しくは3ページ「健康ポイント対象事業一覧」をご覧ください。



特定健康診査



各種がん検診



健康チャレンジ

etc...

2 商品券引換券と交換しよう！

獲得した健康ポイントは**5ポイント**につき、垂水スタンプ会の**商品券1枚(500円分)**と交換できる引換券と交換できます。

- **交換場所** 垂水市役所市民課国保係 または 新城・牛根支所
※新城・牛根支所では、商品券を直接受け取ることができます。
- **交換時期** **令和8年5月13日～令和8年9月30日**
- **必要なもの** 令和7年度 垂水市健康ポイントカード・身分証明書(免許証、マイナンバーカードなど)
※代理で申請する場合、ポイントカードの持ち主と代理で申請する方の両方の身分証明書が必要です。
- **注意点** 令和7年度 垂水市健康ポイントカードを紛失した場合等の再交付の申請の期限は**令和8年3月31日**までです。

3 商品券を使ってお買い物をしよう！

商品券を使ってお買い物をしましょう。商品券を使用できるお店については、4ページ「垂水スタンプ会加盟店一覧」をご覧ください。



健康ポイント対象事業一覧

がん検診等を受診する 獲得ポイント

肺がん検診	5 ポイント
胃がん検診	5 ポイント
大腸がん検診	5 ポイント
腹部超音波検診	5 ポイント
乳がん検診	5 ポイント
子宮がん検診	5 ポイント
歯周病検診	5 ポイント

【健康ポイント対象事業の担当課】

- *がん検診等を受診する
→ 保健課健康増進係(内線138)
- *たるみず元気プロジェクトへ参加する
→ 保健課元気プロジェクト係(内線567)
- *健診事業を利用する・保健指導を受ける
- *健康チャレンジ & 健診結果チャレンジ
→ 市民課国保係(内線140) etc...



たるみず元気プロジェクトへ参加する 獲得ポイント

健康チェック	10 ポイント
健康チェック報告会	15 ポイント

健診事業を利用する ・ 保健指導を受ける 獲得ポイント

特定健診(国保)	15 ポイント
長寿健診(後期)	15 ポイント
人間ドック助成利用	5 ポイント
職場健診結果提供	10 ポイント
情報提供(医療機関)	10 ポイント
特定保健指導参加(3か月継続)	10 ポイント
糖尿病重症化予防プログラム参加	10 ポイント

健康チャレンジ & 健診結果チャレンジ 獲得ポイント

今年度中に禁煙する	5 ポイント
適正飲酒量を守り、休肝日を週()回設ける	5 ポイント
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	5 ポイント
()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	5 ポイント
(血圧 ・ 体重)を毎日計り、記録をつける	5 ポイント
毎食後に歯磨きを行い、半年に1度は歯科医で歯と口のチェックを受ける	5 ポイント
十分な睡眠時間(時間)を確保する	5 ポイント
健康に関する目標を自分で設定する	5 ポイント
健診結果チャレンジ ※詳しくは4ページをご覧ください。	5 ポイント

垂水スタンプ会加盟店一覧

垂水スタンプ会商品券は、以下のお店で 사용할 ことができます。

中 央 地 区	ふれあいショップ あかつか
	衣 料 の か め お か
	八 木 酒 店
	田 中 酒 店
	池 田 商 店
	垂 水 マ マ
	武 酒 店
	北 方 酒 店
	善 八 酒 店
	木 場 醬 油 和 み 屋
	モ ゼ
	く す り の 宮 田

中 央 地 区	ア ル フ ァ ー 薬 局
	川 井 田 履 物 店
	井 之 上 電 機
	さ か や フ レ ン ズ
	葛 迫 生 花 店
	垂 水 中 央 印 刷
	麵 処 精 寿 庵
	鶴 田 モ ー ビ ル 石 油
	新原モーターズ(自動車部)
	ス ワ ン
	池 田 酒 店
地 終 区 原	カ ト レ ア 美 容 室

海 潟 地 区	ス ト ア ー ほ り の う ち
	内 田 菓 子 店
	(株)庵秀(本店)(旧 和田石油)
	(株)庵秀(中俣店)(旧 和田石油)
牛 根 地 区	希 望 の 店 も り
	清 水 商 店
	松 永 酒 店
	清 水 石 油 ガ ス
	森 組 給 油 所

※令和7年4月1日時点



健診結果チャレンジ

健診結果が以下の条件を全て満たしている方は、健康ポイントを5ポイント獲得できます！

腹囲 (男性)	84.9 以下	収縮期 血圧	129 以下	随時 中性脂肪	174 以下	non-HDL	149 以下	γ-gt	50 以下	尿糖	陰性 (-)
腹囲 (女性)	89.9 以下	拡張期 血圧	84 以下	HDL	40 以上	AST	30 以下	血糖 (空腹時/随時)	99 以下	尿蛋白	陰性 (-)
BMI	18.5~ 24.9	空腹時 中性脂肪	149 以下	LDL	119 以下	ALT	30 以下	HbA1c	5.5 以下		

※3ページ「健康ポイント対象事業一覧」のうち、「特定健診(国保)」「長寿健診(後期)」「人間ドック助成利用」「職場健診結果提供」「情報提供(医療機関)」のいずれかにより、健康ポイントを獲得した方が対象となります。

※腹囲(男性)および腹囲(女性)については、後期高齢者の方は条件から除外されます。

※空腹時中性脂肪と随時中性脂肪、LDLとnon-HDL、血糖(空腹時/随時)とHbA1cの組み合わせについては、その組み合わせにおいて該当する検査値が1つ以上条件を満たしている必要があります。

※やむを得ない理由を除き、上記の検査値が健診結果に存在しない場合、健診結果チャレンジの対象とならない場合がありますのでご了承ください。

お知らせ

令和6年度健康ポイントの交換が始まります！

令和6年度健康ポイントの交換期間は令和7年5月14日から令和7年9月30日までです！

忘れずに交換しましょう！！

交換場所：市民課国保係、新城・牛根支所

受付時間：平日8時30分～17時15分

持参する物：令和6年度 垂水市健康ポイントカード

本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)

※代理で申請する場合、ポイントカードの持ち主と代理で申請する方の両方の本人確認書類が必要です。



※令和6年度健康ポイントカードの再交付はできませんのでご了承ください。