

令和
8
年度



ウォーキングをして

垂水市



健診をうけて

健康

楽しみながら健康づくり!



ポイント

事業

バランスの良い食事



健康チェックを受けて



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8年4月1日～令和9年3月31日

ポイント交換期間 / 令和9年5月12日～令和9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8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。



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)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9年5月12日～令和9年9月30日**

必要なもの 令和8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8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申請の期限は **令和9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！

垂水市商工会で引換券を渡して商品券を受け取り、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・係】

- *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)

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	
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	
(血圧 ・ 体重)を毎日計り、記録をつける	
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	
十分な睡眠時間(時間)を確保する	
健康に関する目標を自分で設定する	
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、以下のお店で使用することができます。

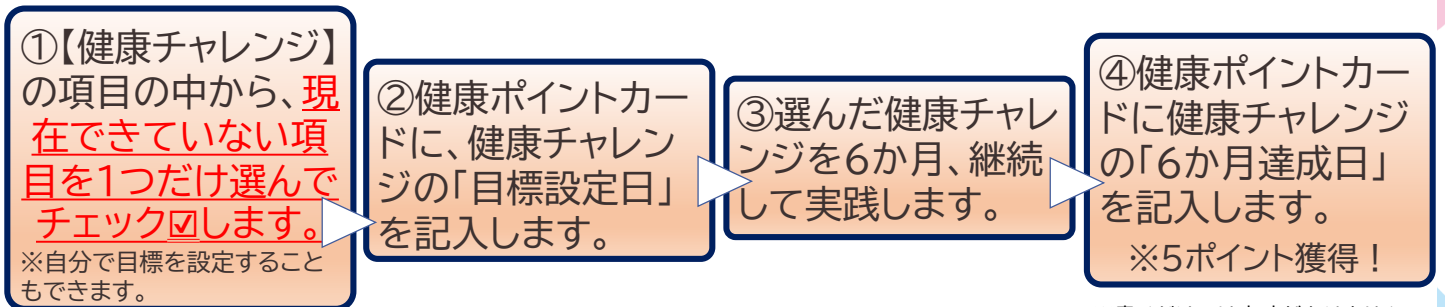
中 央 地 区	ふれあいショップ あかつか	中 央 地 区	アルファ薬局	海 瀨 地 区	ストアーほりのうち	
	衣料のかめおか		川井田履物店		内田菓子店	
	八木酒店		井之上電機		(株)庵秀(本店)(旧 和田石油)	
	田中酒店		さかやフレンズ		(株)庵秀(中俣店)(旧 和田石油)	
	池田商店		葛迫生花店		牛 根 地 区	希望の店もり
	垂水マママ		垂水中央印刷			清水商店
	武酒店		麵処精寿庵	松永酒店		
	北方酒店		鶴田モーター石油	清水石油ガス		
	善八酒店		新原モーター(自動車部)	森組給油所		
	木場醤油和み屋		スワソン			
	モゼ		地 原 区	池田酒店		
	くすりの宮田			カトレア美容室		

※令和8年4月1日時点



健康チャレンジ

健康に関する目標を選択して6か月継続すると、健康ポイントを獲得できます。自分で目標を設定することもできるので、ぜひチャレンジしましょう！



※書くだけでは意味がありません。目標達成に向けて、努力しましょう。

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)」のいずれかで、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下さい。