

国保健康ポイント事業に参加してみませんか？

利府町国民健康保険に加入している方が、特定健康診査や各種がん検診、健康教室などに参加し、健康ポイントを10ポイントためて応募すると、200名様に**2,000円分の商品券**(「イオン商品券」「QuoカードPay」のいずれか)を贈呈します。

この機会にご自分の健康状態をチェックするとともに、ポイントをためて商品券を獲得してみませんか。

対象者

利府町国民健康保険に加入している方

※より多くの方にご参加いただきたいので、本事業への応募は(令和5年度から)通算で5回を限度といたします。

応募の締切 令和9年2月26日(金)【必着】

○10ポイントたまり次第、随時応募することができます。

○期限前でも定数に達した場合は応募を締切りますので、予めご了承ください。



応募するまでの流れ

- 1 対象事業に参加する(詳細は、裏面のポイント対象事業をご確認ください)
- 2 参加状況をポイントカードへ記入する、アンケートを記入する
- 3 ポイントがたまったら応募する

※応募の際は、応募内容が確認できるよう健診結果やお薬手帳等を持参してください。

【お問い合わせ】 利府町 町民課 国保年金係 電話 022-767-2340

— 利府町国民健康保険健康ポイントカード —

住所	利府町	生年月日	昭和 平成	年	月	日
氏名		電話番号				

健康や運動に関する取り組み【必須項目】(2ポイント)

取り組み内容	
目標・目的	
達成状況	達成できた ・ 達成できなかった ・ 継続して実施中

「健康や運動に関する取り組み」以外の事業については、裏面の「事業名」に○をつけていただき、実施した日にちを入力してください。

合計点数 点(10ポイント以上で応募可能)

受付番号 No.

※応募の際は、応募内容が確認できるよう健診結果やお薬手帳等を持参してください。

健康ポイント事業アンケート

今後の事業の参考とさせていただきますので、アンケート調査にご協力をお願いします。
該当する箇所に○を記入し、()内も記入してください。

質問1 利府町国民健康保険健康ポイント事業（以下「健康ポイント事業」といいます。）は、どのようにして知りましたか？一つ選んでください。

1 チラシ	2 利府町ホームページ
3 広報りふ	4 知り合いから聞いた
5 健診会場	6 利府町LINE
7 その他 ()	

質問2 健康ポイント事業に参加した理由は何ですか？一つ選んでください。

1 この事業を機に健康づくりを始めようと思ったから	2 もともと健康づくりに興味があったから
3 知り合いに勧められたから	4 商品券が欲しかったから
5 その他 ()	

質問3 健康ポイント事業に参加した結果を教えてください。

①各種健診等を受診するきっかけになりましたか？

1 なった	2 ならなかった	3 わからない
-------	----------	---------

②健康づくりを始めるきっかけとなりましたか？

1 なった	2 ならなかった	3 わからない
-------	----------	---------

③この事業に参加して初めて受けた健診や事業はありましたか？

1 なかった	2 あった
--------	-------

→その健診、事業は何ですか？ ()

④これからも健康ポイント事業に参加したいと思いますか？

1 参加したい	2 参加したくない	3 わからない
---------	-----------	---------

質問4 健康ポイント事業をより多くの方に利用してもらうためには、どのような改善が必要だと思いますか？最も必要だと思われるものを一つ選んでください。

1 対象事業を増やす。 (事業名:)	
2 商品券の金額を増額する(商品券以外の記念品とする)。 (希望金額:) (円) (記念品名:)	
3 その他 ()	
4 改善の必要なし。	

質問5 健康ポイント事業に関して、ご意見やご要望、ご感想などがありましたらご記入ください。

()

アンケートへご協力いただきありがとうございました。

令和8年度利府町国保健康ポイント対象事業

No.	事業名	対象者	実施場所	実施予定日	ポイント	担当及び連絡先	
1	健康や運動に関する取り組みを実施 【必須項目】 必ず選択してください 実施開始日=令和 年 月 日	ご自身で決めた健康や運動に関する取り組みを1か月以上継続して実施していることを記載してください（可能な限り目標を数値化してください）。 【取組例】 ・20分以上のウォーキングを週2回以上している。 ・体操教室に週2回以上参加している。 ・毎日、体重、血圧、体温を測っている。 ・トレーニングジムに週1回以上通っている。 ・毎日、ラジオ体操をしている。 など			2ポイント	町民課国保年金係 022-767-2340 役場1番窓口	
2	アルコールの摂取状況 【20歳以上は必須項目】 実施開始日=令和 年 月 日	節度ある適度な飲酒に努めている(飲酒していない場合を含む)。 ※適度な飲酒の目安。1日当たり、男性2合未満、女性1合未満 ※1合の目安：ビール中瓶1本、日本酒1合、缶酎ハイ(7%)1缶、焼酎0.5合、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯			1ポイント		
3	特定健康診査 受診日:令和 年 月 日	40歳以上	健診(検診)会場	6/16(火)~7/11(土) 8/20(木)~8/22(土)	2ポイント	健康推進課健康総務係 022-356-1334 保健福祉センター内	
4	若年の健康診査 受診日:令和 年 月 日	18歳以上40歳未満で職場の健康診査を受けていない方			4ポイント		
5	肺がん検診 受診日:令和 年 月 日	40歳以上			2ポイント		
6	結核健康診断 受診日:令和 年 月 日	65歳以上			2ポイント		
7	前立腺がん検診 受診日:令和 年 月 日	50歳以上の男性			1ポイント		
8	肝炎ウイルス検査 受診日:令和 年 月 日	40歳以上で過去に検査を受けたことがない方			1ポイント		
9	骨密度検診 受診日:令和 年 月 日	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性			1ポイント		
10	大腸がん検診 受診日:令和 年 月 日	40歳以上			2ポイント		
11	胃がん検診(バリウム検査) 受診日:令和 年 月 日	35歳以上			5/18(月)~6/7(日) 8/1(土),8/2(日)		2ポイント
12	胃がん検診(内視鏡検査) 受診日:令和 年 月 日	50歳以上の偶数年齢			5月中旬~10月末		1ポイント
13	乳がん検診 受診日:令和 年 月 日	40歳以上の偶数年齢の女性	7月~11月	1ポイント			
14	子宮頸がん検診 受診日:令和 年 月 日	20歳以上の女性	10月~1月	1ポイント			
15	歯周病検診 受診日:令和 年 月 日	20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳	9月~1月	1ポイント			
16	脳検診助成事業 受診日:令和 年 月 日	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳	医療機関 (指定なし)	4/1(水)~ R9/3/31(水)	1ポイント		
17	特定保健指導 受診日:令和 年 月 日	特定健診を受診した結果、特定保健指導の対象となった方		実施時期未定	1ポイント		
18	医師による健診結果説明会 参加日:令和 年 月 日	生活習慣病の検査数値を改善するために必要な生活のポイントに関して興味のある方	保健福祉センター	9月で調整中	1ポイント		

※二次元コードを読み取っていただくと、町ホームページにて該当事業の詳細をご覧いただけます。

令和8年度利府町国保健康ポイント対象事業

No.	事業名	対象者	実施場所	実施予定日	ポイント	担当及び連絡先
19	健康相談  参加日:令和 年 月 日	健康全般に関することで相談したい方	保健福祉センター	4/27(月),5/21(木), 6/23(火),7/29(水), 8/18(火),9/15(火), 10/13(火),11/17(火), 12/15(火),1/21(木), 2/18(木),3/16(火) ①9:30~②10:30~ 各4名 要予約 9/29(火),10/14(水) ①9:30~②10:30~ ③13:30~④14:30~ 各3名 要予約	1ポイント	健康推進課健康総務係 022-356-1334 保健福祉センター内
20	栄養教室  参加日:令和 年 月 日	健康づくりや生活習慣病を予防するために必要な知識やスキルを習得したい方		10/6(火),10/22(木), 10/29(木),11/10(火), 12/2(水) 定員20名	1ポイント	
21	健康講座  参加日:令和 年 月 日	健診受診者、その他健康づくりに関心がある方		8月~10月に月1回ずつ 実施予定 ※3回とも内容は同じです。定員8名	1ポイント	
22	筋カトレーニング教室 参加日:令和 年 月 日	65歳以上	利府町温水プール	7月~10月 (2週間に1回程度)	1ポイント	
23	フレイル予防で若返り教室 参加日:令和 年 月 日	65歳以上		8月~12月 (2週間に1回程度)	1ポイント	地域福祉課介護福祉係 022-767-2198 役場3番窓口
24	脳力アップ教室 参加日:令和 年 月 日	65歳以上	保健福祉センター	9月~1月 (2週間に1回程度)	1ポイント	
25	健康麻雀教室 参加日:令和 年 月 日	65歳以上		9月~3月 (1週間に1回程度)	1ポイント	
26	~自分のカラダを知ろう!~ 町民体力測定会 参加日:令和 年 月 日	20歳以上80歳未満	利府町総合体育館 (メインアリーナ)	6/20(土)	1ポイント	スポーツ振興課 施設運営係 022-767-2190 役場9番窓口
27	ジェネリック医薬品を使用 するようにしている。 令和 年 月 日	-	-	-	1ポイント	
28	お薬手帳を利用する(又は かかりつけ薬局がある)。 使用開始日:令和 年 月 日	-	-	-	1ポイント	
29	マイナ保険証を利用している。 利用開始日:令和 年 月 日	-	-	-	1ポイント	町民課国保年金係 022-767-2340 役場1番窓口
30	タバコを吸わない(又は半 年以上禁煙している)。 禁煙開始日:令和 年 月 日	20歳以上	-	-	1ポイント	
31	宮城県健康増進アプリ (kencom)を利用している。 利用開始日:令和 年 月 日	18歳以上のスマートフォンをお持ちの方(利用料は無料ですが、通信料が自己負担になります)。		-	1ポイント	

※二次元コードを読み取っていただくと、町ホームページにて該当事業の詳細をご覧いただけます。