

令和7年度

なんぶちょう

健康マイレージ

楽しくお得に

“健康”を手に入れよう！

健診や健康づくり事業に参加して健康ポイントを貯めると...

3,000円の商品券がもらえます！



参加方法：1. カードを準備

カードは健康子ども課・福地支所・南部支所・各対象事業会場にあります。

2. ポイントを貯める

対象事業に参加してポイントを貯める。対象事業は裏面をご覧ください。

3. お買物券と交換

10ポイント以上たまったら「ぼたんカード商品券」と交換

対象者：町内に住所のある、30歳以上の方（令和8年3月31日時点）

交換期間：令和7年10月1日（水）～ 令和8年3月31日（火）

交換場所：健康子ども課（健康センター）

【マイレージカードと保険証や免許証などの身分証明書をご持参ください】

※期間中、お一人様1回限りです。ポイントは家族で分け合うことができません。

交換期間を過ぎると無効になりますので、ご注意ください。

ポイント対象事業 (対象期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日)



必須ポイント ※必須ポイント①と②に押印がないとお買い物券と交換できませんのでご注意ください！

① 健康目標：自分で継続できる目標を書く【1ポイント】

例えば ・間食を控える ・減塩を心がける ・野菜を多めに食べる ・食事バランスに気をつける
・毎日体操をする ・できるだけ歩くようにする ・禁煙する ・休肝日を設ける など

② 健診受診：健診を受ける【4ポイント】

特定健診・人間ドック・職場健診・職場人間ドックのうちいずれか一つを受診する
健診結果票を確認してポイント付与。

選択ポイント

※対象事業に参加してスタンプを押印してもらいましょう。

| 対象事業 | ポイント | 内容 |
|---------------------|------|---|
| 肺・胃・大腸がん検診 | 各1 | 町・職場、人間ドックで肺・胃・大腸がん検診を受けた方。 (個人医療機関での検査も対象) それぞれ1ポイントずつ付与。 |
| 歯周病検診 後期高齢者歯科健診 | 1 | 歯周病検診・後期高齢者歯科健診を受けた方。(個人医療機関での定期的な検診も対象) 健診結果確認でポイント付与。 |
| 達者 de 健康相談 | 1 | 毎月2回、健康センターで開催している達者 de 健康相談(要予約)に参加する。日程などは広報に掲載。 ポイント付与は1回まで。 |
| 食育レシピ | 1 | 町が制作したレシピ本・動画「なんぶのめぐみ」を参考に、「郷土料理を作った」という方、写真を提示し、感想をお聞かせください。 |
| 健康教室・健康相談 | 1 | 健康こども課で実施する教室や相談に参加した方。 日程などは広報やちらしに掲載。ポイント付与は1回まで。 |
| 「3つの花」体操 | 1 | 「3つの花」体操を実践している方にポイント付与。 令和2年度に町が制作した健康体操です。DVDを町内会に配布、動画をホームページに掲載しています。 |
| 運動施設利用 | 1 | 名川B&G海洋センター・南部町民体育館・バーデパーク・南部町健康センターのいずれかで運動器具を利用し運動した方にポイントを付与。(南部町健康センターは要予約) |
| 特定健診結果 異常なし(A)判定 | 2 | 令和7年度特定健診の結果において異常なし(A)判定の方にポイント付与。 |
| 特定健診 精密検査受診 | 1 | 令和7年度特定健診の結果において精密検査が必要な方で、精密検査を受診した方にポイントを付与。 |
| 特定保健指導 | 1 | 特定健診の結果において特定保健指導の対象となった方で、指導を受けられた方にポイントを付与。 |

問い合わせ：健康こども課 (健康センター) 0178-60-7100

