

ポイント達成で
1,000 円の商品券贈呈！

(先着400名)

令和 7 年度

健康づくり
大台町ポイント事業



実施期間

令和 7 年 4 月 1 日 から
令和 8 年 3 月 19 日 まで

参加できる方

本年度末時点で大台町に住民登録のある 20 歳以上の方
(平成 18 年 3 月 31 日より前に生まれた方)

1 健康づくりや介護予防に関するイベントに参加したとき 最大 12 ポイント

2 ポイント

- ・大台町内で行う献血に協力

1 ポイント

- ・対象事業の講演会または健康教室に参加
- ・『健康度測定会』、『塩分測定』に参加
- ・三重県共催の「県民向け健康マイレージ事業」の講演会（参加証明書必要）に参加

※事前申し込みのイベントが中止になった場合は、申込者全員にポイントシールを送ります。

2 自主的な活動をしている方 最大 10 ポイント

2 ポイント

- ・B & G 海洋センタートレーニングルームの利用

1 ポイント

- ・健康づくりポイント事業を紹介（1人1回限り）
- ・『健康づくり』または『介護予防』への取り組み宣言を記入
- ・取組宣言に対して具体的な活動に取り組んだ
※10日ごとに 1 ポイント（最大 3 ポイント）
- ・自主グループ活動やスポーツ団体活動に参加
- ・3 カ月以上の取り組みで数値改善があった
- ・『見守りネットワーク』への参加協力（チラシ下部参照）

3 各種健診（検診）や予防接種を受けたとき 最大 12 ポイント

5 ポイント

- ・国保ミニドック

3 ポイント

- ・『総合がん検診』、実費で人間ドッグや特定健診項目の検査を受けた

2 ポイント

- ・『国保特定健診』、『後期高齢者健診』、『メタボ予防健診』
- ・健康診断（職場での）、『歯周疾患検診』、『妊婦等歯科健診』

1 ポイント

上記以外の町実施の検診（健診）… 1 種類につき 1 ポイント

- ・『各種がん検診（実費のものも対象）』、『肝炎ウイルス検査』、『骨粗しょう症検診』
- ・『幼児健診』（1 歳 6 か月児健診、3 歳 6 か月児健診）
- ・『ワクチン接種』※高齢者肺炎球菌、インフルエンザ、コロナウイルス、带状疱疹しん
接種済確認書類の提示が必要です。（1 種類 1 ポイントまで）

※役場の検診を受診された場合は受診券、その他で受診された場合は検査結果票の提示が必要です。

集団検診で
受けた場合は
+1 ポイント！

『高齢者見守りネットワーク』

さりげない確認を…

?

郵便受けに新聞がたまっていないか

?

昼間でも電気がついたままになっていないか など…

心配なことがあれば

大台町地域包括支援センターへ

☎ 0598-82-3160

令和7年度 健康づくりポイント事業 応募用紙

1 「健康づくり」「介護予防」のイベント

2 自主的な活動

3 各種健診（検診）や予防接種

上記 ① ② ③ のうち2項目において、最低1ポイントを獲得したうえで、年齢別の達成ポイント数を集めてください。

年齢別・達成に必要なポイント数

20歳から39歳まで ➡ 5ポイント
 40歳から64歳まで ➡ 8ポイント
 65歳から74歳まで ➡ 10ポイント
 75歳から84歳まで ➡ 8ポイント
 85歳以上 ➡ 5ポイント

※令和8年3月31日時点の年齢です

『健康づくり』または『介護予防』への 取組宣言（1ポイント）

--

上記取組を実践した日（横1列ごとに1ポイント）

月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日
月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日
月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日

活動している自主グループ（記載で1ポイント）

--

数値目標（達成で1ポイント）

・ 血圧	・ 体重	当 初	目 標
・ 血糖値	・ 体脂肪率		
・ その他（ ）			
		➡	実（ ）か月後

大台町B & G海洋センタートレーニングルームの利用

月 日（日付記入で2ポイント）

次の方にポイント事業を紹介しました（記載で1ポイント）

--

さんに紹介！

見守りネットワークへの参加協力（1ポイント）

☐ 『見守りネットワーク』の趣旨に賛同し、参加協力します。

申し込みの前にご確認ください！【獲得ポイント・年齢・申し込み先】

獲得ポイントは年齢ごとに異なり、① ② ③ のうち2項目において1ポイント以上が必要です。

申込先

〒519-2404 大台町佐原750番地

大台町健康ほけん課 ☎ 0598-82-3785

フリガナ		電話番号	
氏 名		生年月日	年 月 日
住 所	大台町	番 地	