

※ 裏面もご覧ください。

健康ポイントを集めるには

項目	内容
① 健診	健康診査 令和5年度に受けた健診等の結果を、健康福祉課までお持ちください。
	がん検診など 職場や医療機関で受けた健康診査やがん検診、定期的に受けている歯科健診もポイントの対象になりました!
	歯科健診
② 健康イベント・教室	健康イベント・健康教室・健康相談 百歳体操・はつらつ広場・愛の献血 NEW 保健師との窓口での面談 健康いきいきセンターでの教室 播磨町総合体育館での教室 ポイントがたまるイベント・教室が増えました! ポイント対象についてはホームページに掲載します。 会場では、ポイントの押印、もしくは健康ポイント引換券をお渡します。 健康ポイント引換券は健康福祉課までお持ちください。ポイントを押印します。



町ホームページ

③ 毎日の健康記録(目標設定は自由)

(記入例)

日々の生活の中で、取り組みそうな健康づくりの目標を1つ考えてみましょう。毎日の小さな積み重ねが将来の健康をつくれます。30日間チャレンジしてみましょう。日々の目標を20日以上達成、体重の数値を改善、禁煙を達成された方などにはボーナスポイント1ポイントをプレゼントします!

私のチャレンジ目標		1日7,000歩以上歩く			
日付	曜日	目標達成できたら○	メモ	日付	曜日
1	5/1	月	○	8,000歩	
2	5/2	火	×	5,000歩	
3	5/3	水	○	7,000歩	

記録用紙(実際に記入しましょう)

別の記録用紙や、アプリの記録を見せてもらっても可。

私のチャレンジ目標											
日付	曜日	目標達成できたら○	メモ	日付	曜日	目標達成できたら○	メモ	日付	曜日	目標達成できたら○	メモ
1	/			11	/			21	/		
2	/			12	/			22	/		
3	/			13	/			23	/		
4	/			14	/			24	/		
5	/			15	/			25	/		
6	/			16	/			26	/		
7	/			17	/			27	/		
8	/			18	/			28	/		
9	/			19	/			29	/		
10	/			20	/			30	/		

○30日間チャレンジして、生活習慣が改善しましたか?(該当するものに○印)

- 1 生活習慣が改善した(具体的に:)
- 2 特に改善しなかった(具体的に:)



令和5年度 特定健診 早期受診・新規受診キャンペーン

特定健診とは

40歳以上の人に対して、生活習慣病の早期発見・予防を目的とした健診です。身長・体重・腹囲測定、血圧測定、血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能など)、尿検査、診察をします。

播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の方が対象で、5月中旬に受診票をお送りします。受診票と保険証があれば受診可能で、生活習慣病などで医療機関に通院している人も受診できます。健診費用は無料です。

生活習慣病の早期発見・予防が期待できる特定健診を多くの人に受診していただくため、令和5年8月末までに特定健診を受診、または今年度40歳を迎える人で特定健診を受診した人にもれなくQUOカード(1,000円分)をプレゼントします。キャンペーンへの申し込み手続きは不要です。

キャンペーン内容

8月末まで

(1)早期受診キャンペーン

▶対象 特定健診受診時に播磨町国民健康保険に加入している40歳から74歳の人(ただし、長期入院中などの理由により、対象とならない場合があります)

▶期間 受診票到着日から令和5年8月末まで

▶クオカード発送予定時期 令和5年10月末



特定健診を受けよう!

40歳になる人対象!

(2)新規受診キャンペーン

▶対象 特定健診受診時に播磨町国民健康保険に加入している人で、令和5年度に40歳になる人

▶期間 受診票到着日から令和6年2月末まで

▶クオカード発送予定時期 令和6年3月末



播磨町国民健康保険の方限定!!

上記(1)(2)キャンペーンについて、下記の受診方法でも対象になります。

- ①播磨町の助成を使って人間ドックを受診する人
- ②職場で受診した健診結果や、健診以外で受けた検査データを保険課に提供していただける人
(※ただし、特定健診の実施項目を満たしていない場合は、対象となりませんので、ご了承ください)

播磨町保険課 国保年金医療係
TEL: 079-435-2581