



<健康ポイントに関するお問い合わせ>  
大館市福祉部健康課 ☎42-9055  
大館市字三ノ丸55 (保健センター内)



対象事業は  
このマークが  
目印♪



平成30年9月3日(月)～平成31年4月30日(火)

商品券交換期間

平成30年6月1日(金)

カード配布開始

平成30年4月1日(日)～平成31年3月31日(日)

ポイント付与期間

今年度40歳以上の市民(昭和54年4月1日以前に生まれたかた) ※公務員を除く

対象

合計100ポイント  
以上になったら、  
商品券1,000円分  
と交換!



②選択ポイント  
○各種健診(検診)を受ける  
特定健診、がん検診、職域健診など  
○健康講座などに参加する  
エンジョイ!元気アップ講座など



①必須ポイント  
自分が取り組む  
健康目標を決め  
て実践する

ポイント  
ための方法

# 平成30年度 大館市健康ポイントカード

みなさんの健康づくりを応援します

## 商品券の交換に関する注意事項

1. 交換時に大館市民であること。
2. ポイントカード(本紙)に、「健康活動」の目標欄と実践状況を記入していること。
3. 合計で100ポイント以上あること(本人以外のポイントは合算不可)。
4. 原則として本人が交換すること(家族のみ代理交換可)。

★商品券との交換の際は、アンケートにご協力ください★

## 交換時の持ち物

1. ポイントカード(本紙)
2. 本人確認ができるもの(運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証など)
3. 健診(検診)結果票  
※人間ドックや健診(検診)を医療機関や職場などで受診し、スタンプの押印がない場合のみ必要。  
※医療保険が適用となった検査はポイント対象外。
4. ポイント証明書  
※発行を受けた場合のみ必要。

この欄はスタンプ押印時や商品券との交換時に本人確認のため使用し、商品券交換時の申請を兼ねるものです。ご自身で記入してください。

住所	〒 - ( ☎ - - ) 大館市			
氏名				職業
生年月日	T・S	年	月	日 ( 歳 )
性別	男・女			
代理人による交換の場合は記入してください(自署)。	私は、右記の者に商品券の交換を委任します。 平成 年 月 日 氏名			代理人氏名

※以下、健康課使用欄(記入不要)

受付日	ポイント数	本人確認	適否	受付担当
		運転免許証・マイナンバー(通知)カード・健康保険証 その他 ( )	適・否	

**必須  
ポイント**

**健康活動** 自分が取り組む健康目標をいずれか1つ選んで○をつけ、2か月以上実践します。

【目標を立てた日： 年 月 日】			10点	計					
1. 減塩を実践する(漬物、汁物、かけ醤油を減らすなど) 2. 今より10分多く体を動かす(1,000歩多く歩く、ラジオ体操をする、拭き掃除を増やすなど) 3. 体重を毎日測り、適正体重の維持を心掛ける ※ 適正体重=身長(m)×身長(m)×22 4. 禁煙に取り組む 5. その他( )									
上記の目標は実践できましたか (該当する番号に○をしてください)									
1	2か月以上 実践できた	20点	2	1か月程度 実践できた	10点	3	実践は 難しかった	0点	ポイント

**選択  
ポイント**

対象となる市の事業には、  
広報などのお知らせに



「はちくんの健康ポイントマーク」がついています。

下記のいずれかを受診しましょう (ポイント付与はいずれか1つのみ)

特定健診 後期高齢者の健診等	人間ドック	職場の健診	ポイント
30点	70点	30点	

胃がん検診	肺がん検診・胸部X線撮影	大腸がん検診	肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	計
20点	20点	20点	10点	10点	
子宮がん検診	乳がん検診	脳ドック	後期高齢者歯科健診		ポイント
10点	10点	10点	10点	※今年度76歳のみ	

健康講座など					計 (上限 50点)
10点	10点	10点	10点	10点	ポイント

「ポイント証明書」をお持ちのかたは、商品券との交換時にお持ちください。