

令和5年度

健康ポイント申請書

対象者 20歳以上の八幡浜市国民健康保険加入者または八幡浜市後期高齢者医療保険加入者

申請方法 申請書に健康づくりの取組内容を記入し、申請窓口へご持参またはご郵送ください。

申請窓口 八幡浜市役所市民課国保係（1F⑥番窓口）・保内庁舎管理課・各出張所

申請期間 令和5年7月1日～令和6年3月31日(必着)

※ご記入いただいた情報は、健康ポイント事業に使用するほか、今後の保健事業に役立てます。

フリガナ お名前	生年月日	T・S・H	年	月	日	性別 男・女	ポイント合計
〒 八幡浜市	電話番号	-	-	-	-		

受けよう健(検)診 健診を受けて記録しよう！

令和5年4月1日～令和6年3月31日までに受けた健診が対象になります。

①特定健診（市の集団健診・個別健診・てやてや健幸ドック）を受診する。

受診日	受診場所	健診結果（どちらかをご記入ください。）	ポイント
/		HbA1c _____ % 血糖値（空腹時・随時） _____ mg/dl	80

②継続受診 前年も市の特定健診を受診した。

前年の健診結果（どちらかをご記入ください。）	ポイント
HbA1c _____ % / 血糖値（空腹時・随時） _____ mg/dl	10

③がん検診受診 市の集団健診または個別施設がん検診※でがん検診を受診する。

受診したものにそれぞれ、ひとつだけ○をつけてください。	受診日	受診場所	ポイント
胃・大腸・肺・子宮頸・乳・前立腺 がん検診	/		5
胃・大腸・肺・子宮頸・乳・前立腺 がん検診	/		5
胃・大腸・肺・子宮頸・乳・前立腺 がん検診	/		5

※節目年齢の女性を対象にした医療機関で個別に受けられるがん検診です。（子宮頸がん・乳がん検診）

健康に関する取り組み 健康のためにいろんなチャレンジをしてポイントを貯めよう！

①健康に関する取り組みに参加する。

(例) 体操教室・健康講座・ウォーキングイベント・歯の定期検診・歯周病検診など

取り組み名	参加日	会場名	ポイント
	/		10

②健康に関する目標を立てて実行する。

(例) 1日30分歩く 体操をする 朝晩2回血圧を測る 禁煙をする 休肝日をつくる

目標	達成日（連続した5日間でなくてもOK!）	ポイント
1	/ / / / /	5
2	/ / / / /	5

健康ポイント事業についてのお問合せ

