

ちょっとお得に
健康づくり♪

かみさと

【詳細】
上里町ホームページ



たまる健★幸マイレージ

～ 2026 ～

実施期間：令和8年**5月1日**～

令和9年**3月31日**

(既登録者であれば、令和8年4月1日～
受診の健康診査等は対象となります。)



【主催・問合せ】 上里町保健センター(健康保険課)
電話：0495-33-2550

参加資格：**20歳**以上の**上里町民**
(年齢基準：令和9年3月31日現在)

1. 専用アプリ 『カラダライブ』 をダウンロード



iOS

Android

※すでに登録済みの方は再登録の必要
はありません。

2. 健幸ポイントをためる

対象事業への参加やウォーキングで、ポイントカード(すでに登録している方のみ)やスマートフォンにポイントがたまります。**事業参加時は、ポイントカードやスマートフォンを持参してください。オンライン申請も可。**詳しくは、上里町ホームページをチェック!



3. 健幸ポイントの交換

ポイント数に応じた「上里町共通商品券」と交換できます。

令和9年6月以降に個人宛てに通知します。

500ポイント=500円分(500ポイント単位で交換、上限5,000ポイント)

【提出物の最終〆切】
令和9年4月9日(金)

※マイレージ参加登録後に受けた検(健)診や事業への参加からポイント付与となります。(登録以前のものは無効)
※ポイントカードの新規募集は終了しました。現在登録済みのポイントカードは、年度が変わっても破棄せず、使用してください。
※年度途中のカードの紛失や申出なく参加方法を変更された場合は、それまでのポイントは無効となり、再登録した日以降の事業がポイント対象となります。
※健幸ポイントには有効期限があり、期限を過ぎると自動的にリセットされます。



こむぎっちテラス オープン記念事業



ラウンジジム 100day

- ラウンジジムを
100日利用⇒100ポイント
- 対象：60歳以上
- ※5月1日～令和9年3月31日の利用が対象。ラウンジジムを利用するには、登録が必要です。こむぎっちテラス2階いきいきラウンジで手続きしてください。

介護予防教室

- 介護予防に関する講座
(全4回)
- ⇒1講座100ポイント
- 対象：60歳以上
- 担当：高齢者いきいき課

親子健康教室

もぐもぐ×のびのび ウェルネスひろば

- 運動とミニ講話
⇒100ポイント
- 対象：未就学児と保護者
- 担当：健康保険課



詳細はこちら



わたしのおすすめ！ 野菜たっぷりレシピコンテスト

上里町で採れる野菜を使ったレシピを募集します。

最優秀賞1名(500ポイント)、優秀賞3名(300ポイント)

参加賞(1件応募で50ポイント。最大1人2件までポイント付与)



◆オープン記念事業の詳細については、広報紙、ホームページなどでお知らせしますので、必ずご確認ください。

こむぎっち

◆対象事業ポイント(令和8年度)

提出物~~必~~切:令和9年4月9日(金)

- 対象事業の詳細や開催の可否については、広報誌、ホームページなどでお知らせしますので、必ずご確認ください。
- 一部の事業付与ポイントを見直し、変更しました。ご了承ください。
- 保健センター以外の会場で受診された健(検)診のポイント付与には、健(検)診結果等の提出が必要です。

➢a. 特定健康診査等
➢b. 人間ドック
➢c. 職場健診
※a～cのいずれかひとつ受診した場合 **300ポイント**

健康診査ポイント

➢胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん・骨粗しょう症検診を受診した場合 **各200ポイント**

検診ポイント

◎口コモ予防塾 ◎特定保健指導
◎からだ改革塾 ◎3か月チャレンジ
#元旦歩け走ろう会 #スポーツ教室
*元気ちよっくらサポーター養成講座
*認知症サポーター養成講座 他 **各100ポイント**

各種教室・イベント・チャレンジポイント

歯周疾患検診ポイント <New> 100ポイント

町の歯周疾患検診(20、30、40、45、50、55、60、65、70、75、80歳)や妊婦歯科検診を受診したら、保健センターへ来所または電話(0495-33-2550)をしてください。本年度の町の歯周疾患検診対象者のみとなります。
※年齢基準:令和9年3月31日

◎は健康保険課、#は生涯学習課、*は高齢者いきいき課の事業です。詳細は、直接担当課へお問い合わせください。

◆体重記録ポイント (スマホ登録者のみ)

付与期間:5月1日～令和9年3月31日

スマートフォン参加者は、『カラダライブ』アプリ内の「記録→今日の測定を手動で記録」より、体重を記録すると**1日1ポイント獲得**
※体重記録は当日のみ入力可能です。後からさかのぼって入力することはできません。

◆歩数ポイント (スマホ登録者のみ)

付与期間:5月1日～令和9年3月31日

『カラダライブ』アプリを登録したスマートフォンを携帯して、ウォーキングします。
1週間に1回はアプリで歩数を確認してください。

1日歩数	1日の付与ポイント	1日歩数	1日の付与ポイント
2,000～3,999	1ポイント	6,000～7,999	3ポイント
4,000～5,999	2ポイント	8,000～	4ポイント

◆わたしの健康宣言!

『健康の取り組みポイント』がリニューアル

参加方法

実施期間:6月1日～令和9年2月28日
※他の事業と実施期間が異なるので注意してください。
提出~~必~~切:令和9年4月9日(金)

- ①下記の健康宣言(目標)を記入し、保健センターへ提出。
(下記二次元コードよりオンライン宣言も可。ただし、受付に1週間程度かかります。)
- ②保健センターへ提出した際に専用記録用紙をもらう。宣言受付日以降に記録を開始。
- ③実践記録をした用紙を提出~~必~~切日までに保健センターへ提出する。

⇒実践した日を1日1ポイントとして、最大150日分(=150ポイント)付与します。
宣言未提出の場合や令和8年度の記録用紙以外を使用した場合はポイント対象外です。

①健康宣言を提出

②専用記録用紙をもらって記録を付ける(最大150日)

③提出期限までに記録用紙を提出

ポイントは後付け

わたしの健康宣言! ~2026~

私(氏名: _____)は、

_____のために、

_____します!

生年月日: _____

[記入例]:私は、足の健康維持のために、スクワットを30回×3セット実施します!
私は、健康のために、毎食野菜料理を食べるようにします!

□スマートフォン参加者は、歩数と体重記録以外、60歳以上の方は、ラウンジジムの利用以外の目標にしてください。

【保健センター受付欄】
※この欄は保健センターで使用

受付No. _____

詳細はこちら↓



こちらを提出してから始めよう!

