

令和8年度 かみさと『たまる健★幸マイレージ』対象事業 No.1

	事業名	対象者	事業内容	ポイント数	実施時期	問い合わせ			
検診ポイント	胃(集団検診)	40歳以上(※)	バリウム検査	いずれか受診で 200ポイント	健康ガイドブック をご覧ください	【保健センター】 ☎33-2550			
	胃がんリスク	40～70歳の5歳刻みの方・血液検査							
	胃部内視鏡検査 (個別検診)	50・52・54・56・58・60・62・ 64・66・68・70・72・74歳							
	大腸 (集団・個別)	40歳以上(※)	2日間の検便で便潜血の有無を調べる検査	200ポイント					
	肺 (集団検診)	40歳以上(※)	胸部レントゲン撮影で肺の検査をする検診	200ポイント					
	前立腺 (個別検診)	40歳以上の男性(※)	前立腺の病気を早期発見するための血液検査	200ポイント					
	子宮 (集団・個別)	20歳以上の女性	医師による診察や細胞診で子宮頸部を検査する検診	200ポイント					
	乳 (集団・個別)	40歳以上の女性 30～39歳は個別のみ	マンモグラフィで乳房を検査する検診	200ポイント					
	上記(※)印の対象者は、30～39歳も受診可能です。								
		骨粗しょう症検診	上里町民	骨密度測定			200ポイント		
	歯周疾患検診	当該年度対象者 ※20、30、40、45、50、55、 60、65、70、75、80歳(年齢は 年度末現在)	・歯周疾患検診 ・妊婦歯科検診	100ポイント	5～3月				
健康診査ポイント	特定健康診査等	上里町民	健康診査(集団・個別)、人間ドック、職場健診等 ※特定健診に準じる検査項目が必須となります。	300ポイント	(集団) 6、9、10月 (個別) 6～2月 他、各自	【健康保険課 医療年金係】 ☎35-1222			
各種教室・イベントポイント	ロコモ予防塾	上里町民	ロコモティブシンドロームに関する講話と運動	100ポイント	令和9年1月				
	糖尿病予防教室	上里町民	糖尿病の予防または重症化予防に関する講話と運動	100ポイント	令和9年2月				
	食事教室	上里町民	「食事」に関する講話等	100ポイント	広報等で周知				
	みんなで健康マイスター	上里町民	健康づくりに関する講習会の受講	100ポイント					
	ファースト・ステップ塾	上里町民	健診結果説明会	100ポイント	7、10、12月	【保健センター】 ☎33-2550			
	特定保健指導	40～74歳で保健指導該当の方	生活習慣病予防に向けた生活改善等	100ポイント	個別通知				
	からだ改革塾 2026	上里町民 ※運動を行うものは、運動制限のない方	食育講座、筋力トレーニングなど ※日本女子体育大学と共同事業	各回 100ポイント	広報等で周知				
	おやこ料理教室	小学生と保護者	親子で調理実習	100ポイント	8月				
	親子健康教室	未就学児と保護者	運動とミニ講話	100ポイント	7月				

令和8年度 かみさと『たまる健★幸マイレージ』対象事業 No.2

事業名	対象者	事業内容	ポイント数	実施時期	問い合わせ	
各種教室・イベントポイント	元気ちよっくらサポ-ターフォローアップ講座	上里町民 (元気ちよっくらサポ-ター)	地域で活動する元気ちよっくらサポ-ターへのフォローアップ講座	100ポイント	11月 (予定)	【高齢者いきいき課】 ☎35-1243
	元気ちよっくらサポ-ター養成講座	上里町民	こむぎっち ちよっくら健康体操と住民運営の地域づくりを学ぶ講座(6回講座)	修了者 100ポイント	9~10月 (予定)	
	認知症サポ-ター養成講座	上里町民	認知症について基礎的な内容を学ぶ講座	100ポイント	9月 (予定)	
	認知症サポ-ターステップアップ講座	上里町民 (認知症サポ-ター)	認知症サポ-ターへのフォローおよびステップアップ講座	100ポイント (年度内1回)	広報等で 周知	
	こむぎっちカフェ (オレンジカフェ)	上里町民	認知症に関心のある方なら、だれもが参加できる交流の場(お茶代として参加費100円)	100ポイント (年度内1回)	毎月第2火	
	成年後見制度に関する講座	上里町民	成年後見制度に関する講座	100ポイント	広報等で 周知	
	介護予防教室	60歳以上	介護予防に関する講座 *物忘れを防ぐ脳と体の動かし方 他 全4回	各教室 100ポイント	6月~2月 (予定)	
	ラウンジジム 100day	60歳以上	いきいきラウンジのジム利用 *バイク、筋トレ等を行った日数が100日を達成した場合に付与	最大で 100ポイント	5月1日~ 令和9年 3月31日	
その他	スポーツ教室	上里町民	*ボウリング教室 *スポーツテスト *ニュースポーツ体験	各教室 100ポイント	8月 10月 11月	【生涯学習課 スポーツ 振興係】 ☎35-1245
	元旦歩け走ろう会	上里町民	初日の出を楽しみながら歩くまたは走る健康増進事業	100ポイント	令和9年 1月1日	
	乾武マラソン大会	上里町民	楽しみながら走ることで、体力向上と健康増進を図る	100ポイント	令和9年 3月	
健康取組	わたしのおすすめ! 野菜たっぷりレシピコンテスト	上里町民	上里町の野菜を使用したレシピの作成 ※詳細は広報等でお知らせ	参加賞1件50ポイント(最大で1人2件まで)、最優秀賞500ポイント(1名)、優秀賞300ポイント(3名)	広報等で 周知	【保健センター】 ☎33-2550
健康取組	わたしの健康宣言!	上里町民	自分の健康目標を先に宣言し、取り組んだ日にちを専用紙に記録し、保健センターへ提出 ※専用記録用紙は、宣言提出時に配布	最大で 150ポイント (実行した日を 1ポイント)	6月1日~ 令和9年 2月28日	
体重記録	スマホアプリへの体重記録	上里町民	スマートフォン専用アプリ内へ体重記録(1日1ポイント)	記録した 日にち分	5月1日~ 令和9年 3月31日	
チャレンジポイント	たまる! 健幸 3カ月チャレンジ	上里町民	3か月間トレーニング等に取り組む、専用の記録用紙を保健センターへ提出。 ※記録用紙は保健センターに設置されているほか、町のホームページに掲載。そちらに記載されている注意事項を必ずご確認ください。	1枚提出で 100ポイント (期間中最大で お一人様2枚分、200ポイントまで)	(取組期間) 6月1日~ 令和9年 3月31日	

- * 掲載している事業には、予定も含まれます。広報かみさと等で最新の情報をご確認ください。
- * 健幸ポイントは、健★幸マイレージへの参加登録日以降に受診・参加したものに限り付与します。ポイント付与を希望される場合は、参加登録を先に行ってください。また、個別の健(検)診を受診された場合は、お手数ですが、保健センターへ受診日や受診内容がわかるもの(健診結果票等)を提出していただくか、オンライン申請(町のホームページ参照)をしてください。
- * 年度途中の参加方法の変更やカードを紛失した場合は、再登録以前のポイントはすべて無効となります。再登録日以降の受診や参加したものが健幸ポイント対象となりますので、ご注意ください。
- * 『わたしの健康宣言!』、『3カ月チャレンジ』はそれぞれの注意事項をホームページ等でよくご確認の上、参加してください。

上里町ホームページ

