

令和6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 300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	300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	300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	300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	300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	300ポイント		
	※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	300ポイント			
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。	500ポイント	(集団) 5, 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7年1月	【保健センター】 ☎33-2550
	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7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	
	健康長寿サポーター養成講座	上里町民	健康づくりに関する講習会・オンデマンド配信の受講	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, 11月	
	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 2024 (日本女子体育大学と共同事業)	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 ※オンライン講座やオンデマンド配信も予定	各回 100ポイント	広報等で周知	

令和6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	
元気ちよっくらサポーターフォローアップ講座	上里町民 (元気ちよっくらサポーター)	地域で活動する元気ちよっくらサポー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 地域包括支援係】 ☎35-1243	
元気ちよっくらサポーター養成講座	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(8回講座)	修了者 100ポイント	8~10月 (予定)		
認知症サポーター養成講座	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	9~10月 (予定)		
認知症サポーターステップアップ講座	上里町民	認知症サポーターへのフォローアップおよびステップアップ講座	100ポイント	11月 (予定)		
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	令和7年 1~2月 (予定)		
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		
★各種教室・イベントポイント★						
スポーツ教室	上里町民	*ボウリング教室 *ニュースポーツ体験	各教室 100ポイント	8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7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7年 3月		
その他	3課ぐるっとポイント	上里町民	高齢者いきいき課、生涯学習課、健康保険課の各種教室、イベントに1つずつ参加すると、年度末に自動付与される。 ※対象となる事業は★各種教室・イベントポイント、チャレンジポイント★です。健(検)診ポイント、健康取り組みポイント、体重記録ポイントは対象外となります。	200ポイント	令和7年 4月に 該当者へ ポイント付与	
健康取り組みポイント	健康の取り組みシート	上里町民	①自分の健康目標を決め、取り組んだ日にち(1日1ポイント)を専用シートに記録し、保健センターへ提出	最大で 300ポイント	5月1日~ 令和7年 3月31日	【保健センター】 ☎33-2550
体重記録ポイント	スマホアプリへの体重記録	上里町民	②スマートフォン専用アプリ内の体重記録(1日1ポイント)	記録した 日にち分	5月1日~ 令和7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する。 ※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7年 3月31日	

- * 対象事業は、定員があるものがあります。詳細については、問い合わせ先の事業担当課へご確認ください。
- * 掲載している事業には、予定も含まれます。対象事業一覧は随時更新していきますので、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。