

令和7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・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	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) 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 8 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 8 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・ オンデマンド配信等の受講	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	
	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 2025	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 事業も予定	各回 100 ポイント	広報等で周知	

令和7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	9～10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	
	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8年1～2月 (予定)	
	ACP(人生会議)に関する講話	上里町民	ACP(人生会議)に関する講話 *ACPとは、「もしものとき」のために、あなたが望むこと・大切にしていることを前もって考え、大切な人と共有する取り組みのこと。	100ポイント	11月 (予定)	
	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8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8年3月		
その他	知っ得！健康 Quiz ポイント	上里町民	健康クイズを町のホームページに掲載。専用フォームまたは保健センター来所にてクイズに答えて正解すると、1問につき10Pを付与。出題は、1か月2問で10カ月間を予定。	正解者に20ポイント/月、最大で200ポイント/年	実施月の翌月末にポイント付与	【保健センター】 ☎33-2550
健康取組	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8年3月31日	
体重記録	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8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参加、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8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。