

令和7年度

国民健康保険健康ポイント

対象者

20歳以上75歳未満の九十九里町国民健康保険加入者

※事業期間内に町国民健康保険加入履歴があること

※年齢は令和7年3月31日時点

事業期間

令和6年12月1日～令和7年11月30日

※12月以降実施分は翌年度の対象とする

取り組み方（ステップ1・2・3）

1

『ポイント管理カード』を
入手する

★カード設置箇所

- ・住民課窓口
- ・保健福祉センター
- ・中央公民館
- ・つくも学遊館
- ・地域包括支援センター

2

健康づくりへの取り組み
を行い、ポイントを貯める

★ポイント対象事業につ
いては裏面参照



3

50ポイント貯めて申請
する

★申請期間に「ポイント管
理カード」を住民課国保年
金係へ提出し特典品と交
換する

【申請期間】

令和7年12月1日

～12月19日

「楽しく！お得に！健康づくりをしましょう！」

特典品は・・・

クオカード（1,000円分）

町指定燃えるごみ袋（大）10枚



問い合わせ先 住民課国保年金係 TEL 0475-70-3152

●令和7年度健康ポイント対象事業一覧

事業参加分	概要（日程等）	付加ポイント
人間ドックの受診	各自予約の上、契約医療機関での受診（助成がありますので住民課国保年金係で申請をしてください。）	40ポイント
令和7年度 特定健診の受診（集団健診）	保健センター：7/18(金)、7/19(土) 7/22(火)～7/25日(金)、7/28(月) つくも学遊館：6/27(金)、6/29(日)、6/30(月) 7/2(水)、7/3(木)	30ポイント
個別健診の受診	各自予約の上、指定医療機関での受診（受診票と保険資格が確認できるものがが必要です。）※自己費用負担分があります。	30ポイント
各種がん検診の受診（町の検診） ※人間ドックに含まれるがん検診は除く	○乳・子宮頸がん検診 つくも学遊館：5/1(木)、5/2(金) 保健センター：5/7(水) ○胃・大腸がん検診 つくも学遊館：5/28(水)、29(木) 保健センター：5/30(金)、31(土) ※大腸がん検診は5/22(木)、23(金)及び特定健診時にも実施しています。 ○前立腺がん検診・肺がん検診（特定健診と同時開催） ○個別がん検診（胃・大腸・乳・子宮）	20ポイント (何種類受診しても上限20ポイントです)
健診結果の提供を行う	勤務先や、JA 健診、自費で人間ドックなどを受診された方は、健診結果の提供にご協力ください。	20ポイント

事業参加分（行事等）	概要（日程等）	付加ポイント
「健康まつり」への参加	11月開催予定（産業祭と同時開催）	10ポイント (どちらに参加（利用）しても上限10ポイントです)
「フィットネスつくも」の利用	開館時間：午前9時～午後9時(最終受付8時30分) 休館日：毎週火曜日、祝日の翌日、年末年始 ※初めての方は予約が必要です(Tel：70-3605)	
町実施の「通いの場」の利用	健康福祉課が行う介護予防を目的とした通いの場（高齢者サロン）の利用や運動教室等への参加	

セルフメディケーション取組分	概要	付加ポイント
健康づくりへの取り組み	目標を設定し、30日間チャレンジしてみよう	30ポイント
取り組み例）30分以上のウォーキングをする、禁煙をする等		

※目標を立てられない方は、町保健師にご相談ください。

気軽にチャレンジしてみましょう！！

※セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とWHOで定義されています。